

ANTIPASTI E SNACK

Tartare di palamita con insalata

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media

NOTE: 1 ORA DI RAFFREDDAMENTO DELLA TARTARE



INGREDIENTI

PALAMITA di circa 600 g - 1
WASABI ½ cucchiari da tè
LIMONE 1
ZENZERO 3 cm
LATTUGA ROMANA 1
SEMI DI SESAMO 3 cucchiari da tavola
CETRIOLI 1
POMODORI 2
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola
SALE

Per chi pensava che la tartare fosse solo di manzo di primissima scelta, ecco una ricetta che ribalta questo tipo di convinzione. La tartare è ottima anche quando è preparata con del pesce di prima qualità come una palamita appena pescata.

Ottimo l'accostamento, per altro, del sapore deciso della palamita con verdure rinfrescanti come il pomodoro ed il cetriolo, verdure che rimandano alla nostra cucina mediterranea. Insomma un piatto fresco e leggero per le infuocate giornate estive!

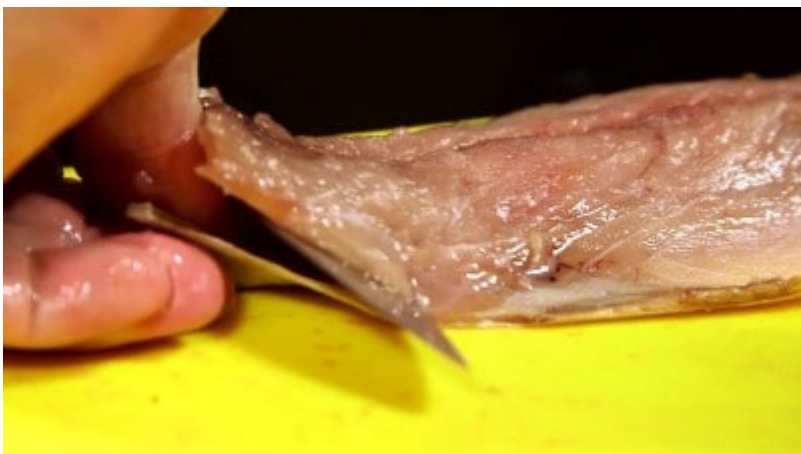
PREPARAZIONE

- 1 Pulite la palamita, evisceratela e sfilettatela. Qualora non siate particolarmente abili nel procedere con queste operazioni, affidatevi al vostro pescivendolo di fiducia, lo farà lui per voi.



- 2 Diliscate completamente i filetti di pesce e spellateli.





- 3** Tagliate la polpa di palamita dapprima in cubetti e poi tritate il tutto al coltello fino ad ottenere un battuto fine.





- 4 Ricavate il succo da un limone e unite un goccio di wasabi; mescolate bene. Versate questo composto nella tartare e mescolate per condire alla perfezione.





5 Spellate lo zenzero e tagliatelo a cubetti minuscoli, unitelo, quindi, alla tartare.





- 6 Terminate di condire la tartare con un bel giro d'olio extravergine d'oliva e del sale; mescolate bene il tutto e riponete la tartare in frigorifero per circa un'ora ben coperta con pellicola trasparente.



- 7 Preparate la lattuga lavandola e spezzettandola.



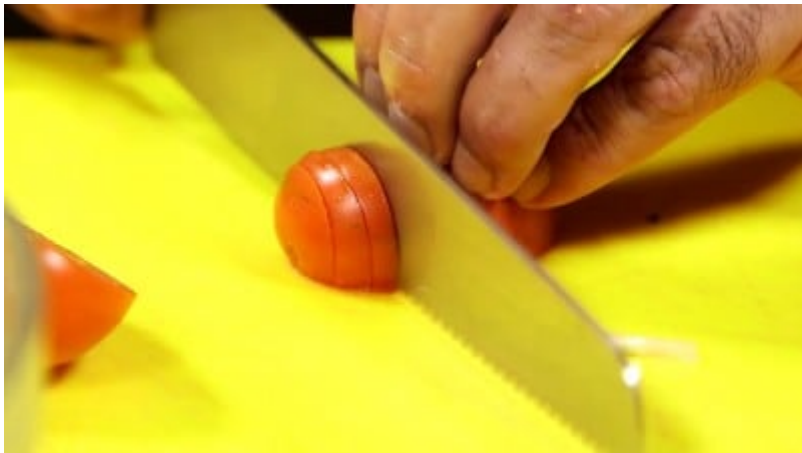
8 Nel frattempo fate tostare i semi di sesamo in padella senza condimento. Uniteli, quindi, all'insalata.

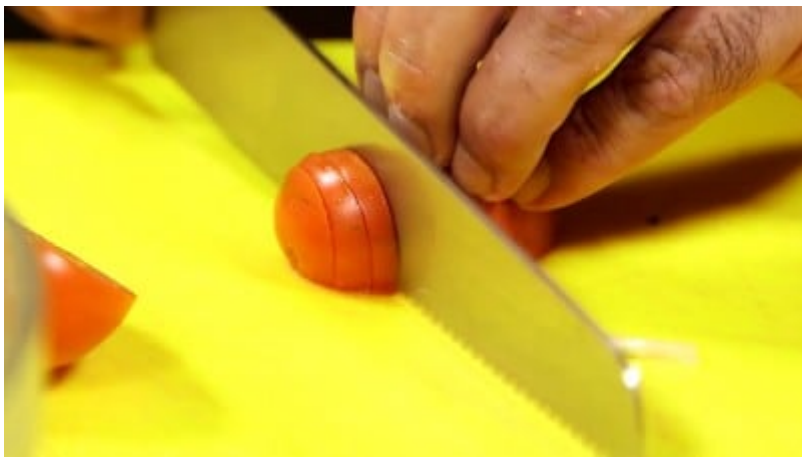


9 Condite la lattuga con il sesamo con un bel giro d'olio extravergine d'oliva e del sale.



10 Prendete il cetriolo, sbucciatelo con un pela patate in modo da lasciare delle strisce di buccia, quindi affettatelo sottilmente. Affettate anche i pomodori.





- 11** Dotatevi di un coppapasta della forma che preferite e alternate strati di tartare di palamita a strati di cetriolo e pomodori.





12 Servite la tartare di palamita ben fredda accompagnandola con l'insalata condita con semi di sesamo tostati.

