

SECONDI PIATTI

Bocconcini di palamita al sesamo

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 15 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



I bocconcini di palamita al sesamo sono un piatto davvero particolare. Lo zenzero, il sesamo e la salsa di soia danno un tocco orientale alla palamita. Inoltre i bocconcini di palamita al sesamo sono preparati con l'utilizzo di pochissimi grassi: utilissimo se avete ospiti attenti alla linea!

INGREDIENTI

PALAMITA filetti - 2
POMODORI CILIEGINI 20
ZENZERO 4 cm
OLIO DI SESAMO 1 cucchiaio da tè
PANGRATTATO 2 cucchiai da tavola
SEMI DI SESAMO NERO
SEMI DI SESAMO TOSTATI bianchi -
SALSA DI SOIA 30 ml
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiai da tavola
SALE

PREPARAZIONE

1 Scaldate in una padella un giro d'olio extravergine d'oliva.



2 Nel frattempo lavate e tagliate i pomodorini a metà e tagliate un pezzettino di zenzero a pezzetti.



3 Unite lo zenzero all'olio caldo cosicché quest'ultimo si aromatizzi, dopo un paio di secondi unite anche i pomodorini lasciandoli cuocere a fuoco vivace.



- 4 Insaporite con un goccio di olio di sesamo e spostate la padella su un fuoco più basso per proseguire la cottura più lentamente.



- 5 In un'altra padella fate scaldare abbondante olio extravergine d'oliva, nel frattempo

preparate sul piano di lavoro del pangrattato miscelato con dei semi di sesamo nero e semi di sesamo bianco tostati.



- 6 Tagliate i filetti di palamita a bocconcini e passateli nella miscela di pangrattato e semi di sesamo in modo che ne siano ricoperti uniformemente.



- 7 Una volta panati tutti e quando l'olio sarà ben caldo, uniteli alla padella.

Mentre i bocconcini cuociono, unite alla padella con i pomodorini un goccio di salsa di soia a basso tenore di sodio, mescolate e spegnete il fuoco.



- 8 Girate la palamita per una cottura uniforme su tutti i lati, quindi servite i bocconcini di palamita accompagnandoli con i pomodorini allo zenzero, salando appena prima di portare in tavola.



NOTE

Come abbiamo visto in questa ricetta esistono due tipi di sesamo: bianco e nero. Il sesamo bianco è costituito dai semi di sesamo semplicemente essiccati. Per sesamo nero molti intendono i semi di sesamo bianco tostati, ma il sesamo nero è proprio una varietà di pianta a sé stante. Questo tipo di sesamo nero è chiamato anche shamar e ha un sapore più intenso del sesamo bianco, rispetto al quale è anche più oleoso. Lo shamar è poco usato in Europa, fatta eccezione per la cucina greca e turca, dove prende spesso il nome di mavro. Nella cucina italiana il più usato è il sesamo bianco, usato spesso nella panetteria meridionale, infatti il pane siciliano più tipico è cosparso di semi di sesamo (giuggiulena o ciciulena), si utilizza anche in alcuni dolci e addirittura se ne prepara un croccante.