

SECONDI PIATTI

Filetto di pesce con Chutney al coriandolo

LUOGO: Asia / Bangladesh

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



12 FILETTI (PESCE SENZA SPINE), 25GR
DI BURRO, 4 CIPOLLE TRITATE
FINEMENTE, 1 CIUFFO DI PREZZEMOLO,
FOGLIE DI CORIANDOLO PER
GUARNIZIONE, SALE E PEPE A
PIACERE PER IL CHUTNEY

1 cucchiaio di polvere di mostarda

1 mazzetto di foglie di coriandolo

2 rossi d'uovo sbattuti

5 cucchiaini crema

PREPARAZIONE

1 Sciogliere il burro in una casseruola, aggiungere le cipolle e cuocere delicatamente per 5

minuti, mescolando ogni tanto finché diventino soffici e trasparenti. Mettere il filetto sullo strato di cipolle leggermente cotte, aggiungere il ciuffo di prezzemolo quindi coprire con 150ml d'acqua. Condire con sale e pepe. Coprire e cuocere per 8/10 minuti.

Rimuovere il filetto senza il liquido e arrotolare delicatamente a spirale. Scolare il liquido in una piccola casseruola e bollire velocemente fino a che si sia ridotto a 300ml.

Mettere le foglie di coriandolo tritato e la polvere di mostarda in un miscelatore e miscelare fino a creare una purea.

Aggiungere la purea al brodo ridotto nella casseruola e abbassare il fuoco. Sbattere il rosso d'uovo con la crema e aggiungere un po' di brodo caldo. Miscelare bene e versare il preparato in una casseruola.

Mescolare costantemente per 3 o 4 minuti finché la salsa non sia leggermente ristretta.

Controllare il sapore.

Versare la salsa (chutney) sopra il filetto e servire guarnito con foglie di coriandolo.