

SECONDI PIATTI

Frittata di pesce

LUOGO: Asia / Cina

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



INGREDIENTI

- 4 platesse o filetti di sogliola al limone
circa 450gr tagliato in 4 fette
- 1 ½ cucchiaini di sale
- 1 cucchiaino di olio di sesamo
- 25gr di farina semplice
- 2 uova leggermente sbattute
- 2 cucchiai di olio vegetale
- 1 fetta di radici di zenzero
sbucciata e tritata finemente
- 2 cipolle novelle
tritate finemente
- 1 cucchiaio di brodo di pollo
- 1 cucchiaio di vino cinese o sherry secco

PREPARAZIONE

1 Cospargere il pesce con il sale, l'olio di sesamo e la farina comune e immergerci le uova. Scaldare 1 cucchiaio di olio in una pentola per frittura e aggiungerci il pesce. Friggere fino a doratura. Girare e aggiungere lo zenzero, l'aglio e le cipolle novelle. Ridurre il fuoco e coprire la casseruola. Aggiungere il brodo di pollo ed il vino di riso e sobbollire per 5 minuti. Servire caldo.

NOTE

Tempo di preparazione: 10 minuti Tempo di cottura: 10 minuti