

SECONDI PIATTI

## Millefoglie di palamita, patate e melanzane

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [25 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Millefoglie di palamita, patate e melanzane: la palamita viene intervallata da strati di patate e melanzane grigliate, il tutto ammorbidito da una salsa a base di basilico e capperi...Il millefoglie di palamita, patate e melanzane è secondo e contorno insieme!

Scopri le nostre migliori [ricette con le melanzane](#).

### INGREDIENTI

PALAMITA filetti - 2

MELANZANE 1

PATATE 1

PREZZEMOLO 1 ciuffo

CAPPERI SOTT'ACETO 1 cucchiaio da tavola

BASILICO 2 foglie

SCORZA DI LIMONE pezzetto - 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4 cucchiari da tavola

SALE

# PREPARAZIONE

**1** Affettate molto finemente le patate con tutta la buccia.

Disponetele in una teglia da forno foderata con un foglio di carta forno, ungetele con un giro d'olio, salatele ed infornatele a 200°C per circa 15 minuti.



**2** Lavate, spuntate ed affettate le melanzane ricavando delle fette di circa 1 cm di spessore.

Ponete sul fuoco una padella per grigliare distribuendo sul fondo un po' di sale e quando sarà quasi rovente fatevi grigliare le fette di melanzana.





**3** Sfilettate il pesce e tagliatelo in tranci.



**4** Fate scaldare un generoso giro d'olio extravergine d'oliva in una padella di ferro, quindi fatevi rosolare i tranci di pesce per pochi minuti, giusto il tempo necessario a sigillarlo esternamente, il cuore deve rimanere rosa.



**5** Preparate ora la salsa d'accompagnamento: riunite nel boccale di un mixer ad immersione il basilico, i capperi, il prezzemolo, la scorza di limone tagliata a pezzettini e un cucchiaio

d'olio, quindi frullate il tutto.



- 6 Foderate una teglia da forno con un foglio di carta forno, ungetela leggermente e disponetevi 4 fette di melanzane grigliate, distribuite un cucchiaino della salsa a base di basilico e capperi su ciascuna fetta di melanzana e salate leggermente.



**7** Adagiate sulle melanzane una o due fette di patata.



**8** Affettate il pesce con molta delicatezza e cercando di realizzare delle fette molto sottili ed adagiatele sulle patate.



**9** Condite con altra salsa, quindi adagiate un'altra fetta di melanzane, un po' di salsina, un pizzico di sale, altre fettine di pesce ed ancora altra salsa.



**10** Ultimate il millefoglie con le fette di patate e una fetta di melanzane grigliate.



**11** Ungete i millefoglie con un filo d'olio extravergine d'oliva ed infornate il tutto a 180°C per circa 10 minuti.





12 Servite immediatamente.

### NOTE

La palamita è una specie pelagica della famiglia dei Tunni, che vive in branchi anche di grandi dimensioni. Può raggiungere lunghezza totale di 1 m e 12 Kg di peso, ma è più comune da 30 a 80 cm. Il corpo è robusto e affusolato, da grande nuotatore, con la coda assottigliata; le pinne dorsali sono quasi contigue, la prima è più alta della seconda; questa caratteristica permette di distinguerlo dal Tombarello, nel quale le pinne dorsali sono separate e distanti. La pelle è liscia, il dorso azzurro scuro, presenta strisce nere irregolari ed alcune macchie brune tondeggianti al di sopra delle pinne pettorali la base dei fianchi ed il ventre sono di color argenteo. Si ciba prevalentemente di pesci e cefalopodi. Per acquistarla osservate che la pelle sia elastica e l'odore gradevole, soprattutto il sangue dovrà essere ben rosso soprattutto sotto le branchie. Per pulire la palamita incidete il ventre e si estraggono le interiora, poi lavatela accuratamente sotto l'acqua corrente. Se vi piace potete conservare il fegato e reinserirlo nel pesce una volta lavato ed asciugato con carta da cucina. Le carni della palamita sono sode e ricche di sapore, di colore leggermente rosato.