

SECONDI PIATTI

Millefoglie di pesce bandiera e verdure

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



INGREDIENTI

PESCE SPATOLA 4 filetti - 800 gr

CIPOLLE ½

PEPERONI GIALLI 1

MELANZANA STRIATA 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 8
cucchiari da tavola

SPICCHIO DI AGLIO 3

SALE

La ricetta che andiamo a proporvi qui è davvero semplice ma di classe, perfetta per un pranzo a base di pesce, in cui si vuol fare un'ottima figura con gli ospiti. Millefoglie di pesce bandiera e verdure: pesce e verdure è di sicuro un abbinamento classico... Ma questo piatto è particolare perchè il pesce è il pesce bandiera, delicato e morbidissimo, e la struttura a millefoglie, è molto accattivante. Se amate questo genere di piatti ve ne proponiamo anche un altro molto gustoso: [pesce spada](#) alla pizzaiola!

PREPARAZIONE

- 1 Fate scaldare in una padella 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva con due spicchi d'aglio in camicia.

Quando l'aglio inizierà a sfrigolare, unite i filetti di pesce bandiera in modo tale che la pelle sia a diretto contatto con il fondo della padella.



- 2 Aiutandovi con un cucchiaio ed inclinando la padella, raccogliete l'olio di cottura e distribuitelo sul lato superiore del pesce; continuate con questa operazione fino a che i filetti non saranno completamente cotti.



3 Prelevate i filetti dalla padella e conservateli al caldo.

A questo punto scaldare altri 4 cucchiai d'olio extravergine d'oliva e fatevi soffriggere la cipolla affettata finemente.

Unite alla padella anche le melanzane ed i peperoni preventivamente lavati e tagliati a cubetti non troppo grossi.



4 Lasciate cuocere le verdure per circa 30 minuti o fino a quando risulteranno ben appassite e morbide.

Prendete quattro coppapasta tondi (o quadrati per avere meno scarto possibile di pesce) e stratificate il pesce e le verdure realizzando almeno quattro strati in tutto.

Appena prima di servire, togliete i coppapasta e servite immediatamente sia caldo che tiepido.