

SECONDI PIATTI

# Ombrina al vapore con verdurine

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [media](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COTTURA: [15 min](#)    COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



## INGREDIENTI

OMBRINA 1 kg  
CAROTE 2  
ZUCCHINE 2  
PISELLI freschi - 100 gr  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiaini da tavola  
SALE  
PEPE SZECHUAN facoltativo -

**Ombrina al vapore con verdurine**, il piatto ideale quando ci prende la voglia di un piatto gustoso ma che non ci appesantisca troppo. L'ombrina è un pesce dalle carni pregiate che, per essere gustate al meglio, necessitano di cotture delicate e di contorni altrettanto delicati. Abbiamo pensato di proporla al vapore con una dadolata di verdure che regalino colore e vivacità.

Provate questa ricetta di pesce e vedrete che sapore incredibile porterete a tavola!

# PREPARAZIONE

1 Pulite e sfilettate il pesce ricavando così due filetti.



2 Tagliate gli scarti a pezzi e trasferiteli in una pentola.

Aggiungete nella pentola i pomodori, il sedano, le carote, il prezzemolo e la cipolla. Quindi riempitela d'acqua e lasciate cuocere il brodo a pentola coperta.



3 Nel frattempo eliminate le spine residue dai filetti di pesce e regolate la forma.



4 Ungete ogni filetti con dell'olio extravergine d'oliva da entrambi i lati.



5 Pulite ed affettate le zucchine per la sua lunghezza.

Foderate con le zucchine il fondo del cestello per la cottura a vapore.



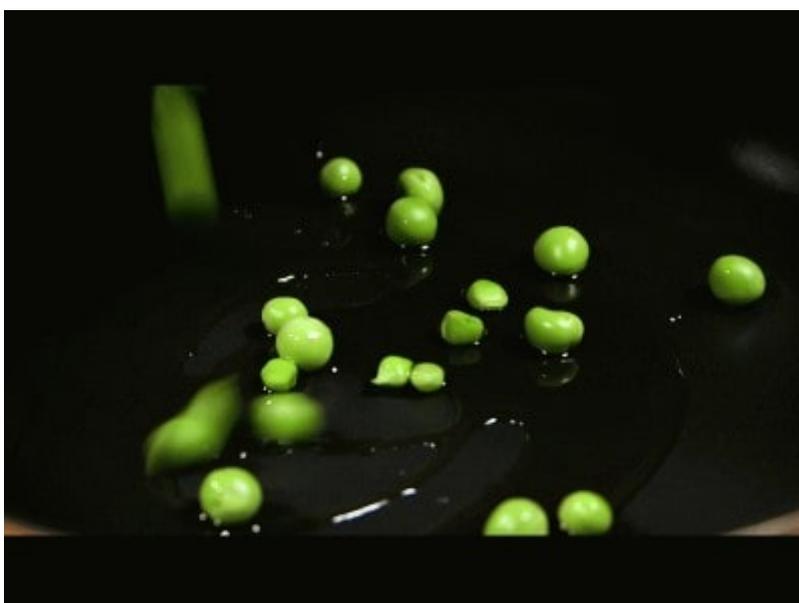
6 Adagiatece sopra i filetti di pesce, con la pelle rivolta verso l'alto.



**7** Mettete il cestello sulla pentola con il brodo in ebollizione; quindi coprite e lasciate cuocere per 10 minuti.

Scaldare un giro d'olio extravergine d'oliva su di una padella.

Aggiungete in padella i piselli freschi e iniziate a cuocerli.



**8** Aggiungete ai piselli le zucchine e le carote tagliati a dadini; portate a cottura saltandoli.



9 Regolate di sale e terminate la cottura.

Servite il filetto di ombrina, accompagnandolo dalle verdure, un filo d'olio a crudo e una spolverata di pepe.



