

SECONDI PIATTI

Pescatrice con julienne di patate croccanti

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 50 min COTTURA: 30 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Un piatto che ha sia la componente morbida e succosa del pesce, sia il croccante dato dalle patate tagliate a julienne e fritte. Un secondo che potrebbe raccogliere consensi anche da chi non impazzisce per il pesce ma per le patate come i più piccoli.

INGREDIENTI

RANA PESCATRICE di 200 g ciascuna - 4 fette
PATATE piccole - 4
BURRO 30 gr
CIPOLLE 1
CAROTE 1
SEDANO 1 costa
BRODO DI PESCE ½ bicchieri
PREZZEMOLO tritato - 1 cucchiaino da tavola
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE
PEPE NERO IN GRANI

PREPARAZIONE

1 Lavate e sbucciate le patate, riducetele a julienne sottile e trasferitele in un colapasta.

Sistemate il colapasta sopra una terrina e ponetelo sotto un filo di acqua fredda corrente.



2 Infarinate i tranci di pescatrice e fateli dorare da entrambi i lati in una padella antiaderente insieme con due cucchiaini di olio di oliva e burro.



3 Mondate e tritate sedano, carota e cipolla; aggiungeteli al pesce e cuocete a fuoco medio per 5 minuti.



- 4 Bagnate con mezzo bicchiere di brodo di pesce e lasciatelo evaporare; salate e profumate con pepe macinato al momento e un cucchiaio di prezzemolo tritato.



- 5 Coprite e fate cuocere per 10 minuti.

Scolate le patate e asciugatele bene, tamponandole con un foglio di carta assorbente da cucina.

Friggetele in abbondante olio di oliva ben caldo; scolatele, prelevandole con una schiumarola man mano che saranno cotte, mettetele su un foglio di carta assorbente da cucina a perdere l'unto e salatele.



6 Trasferite i tranci di pescatrice nei piatti individuali insieme con un cucchiaio del fondo di cottura; aggiungete sopra ciascun trancio due cucchiai di julienne di patate e servite ben caldo.