

SECONDI PIATTI

Pesce al curry

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 2 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 20 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Il pesce al curry è un piatto da condividere, anche in una cenetta romantica a due. Il suo aroma e la sua consistenza vellutata sono afrodisiache ed il contorno di riso venere rende il tutto più esotico ed elegante.

INGREDIENTI

FILETTO DI PESCE tipo dentice, ombrina, spigola - 1

CURRY 2 cucchiaini da tavola

PORRI 1

CIPOLLE 2

SALSA DI SOIA 2 cucchiaini da tavola

SALSA DI PESCE 2 cucchiaini da tavola

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

PER ACCOMPAGNARE

RISO NERO VENERE

FOGLIE DI CURRY oppure lemon grass o altre erbe aromatiche -

PREPARAZIONE

- 1 Riunire il riso venere e le foglie di curry o di lemon grass in una pentola; salare e coprire con l'acqua.



- 2 Mettere il riso sul fuoco e lasciar cuocere per assorbimento a pentola coperta.

Tagliare il filetto di pesce a bocconcini.



- 3 Scaldare un giro d'olio in una padella preferibilmente di ferro e unire i bocconcini di pesce per farli rosolare in modo uniforme su tutti i lati.



4 Una volta rosolato, prelevare il pesce dalla padella e metterlo da parte.



5 Sbucciare ed affettare finemente le cipolle ed il porro e farli appassire in padella con un giro d'olio.



6 Unire il curry e stemperarlo con un goccio d'acqua.



- 7 Unire il pesce messo da parte e farlo insaporire per qualche minuto aggiungendo anche la salsa di pesce e quella di soia.



8 Servire il riso al curry accompagnandolo con il riso venere.

