

SECONDI PIATTI

Umido di pesce gatto

LUOGO: Europa / Italia

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: difficile



INGREDIENTI

- 2 pesci gatto di medie dimensioni
- 1 cipolla
- 1 costa di sedano
- 1 spicchio di aglio
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 1 carota
- 500 ml di passata di pomodoro
- un poco di farina
- olio di semi per friggere
- 1 bicchiere di vino bianco
- 3 cucchiaini di olio.

PREPARAZIONE



2 Eviscerare e desquamare il pesce, tagliatelo a pezzi.



3 Infarinatelo.



4 In una padella portate a temperatura l'olio (deve essere caldo ma non bollente) e friggere il pesce.



5 Tritare la cipolla, il sedano, l'aglio, il prezzemolo e la carota.



6 In una padella mettete l'olio ed il trito e fate soffriggere, sfumare con il vino bianco.



7 Aggiuntete la passata.



8 E fate cuocete per 30 minuti.

Aggiungete il pesce e proseguite la cottura per 10 minuti.

