

SECONDI PIATTI

Filetti di pesce persico in olio cottura

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Se avete voglia di realizzare una ricetta a base di pesce che preveda una cottura un po' alternativa vi consigliamo questa dei filetti di pesce persico in olio cottura. Di una semplicità estrema, e dal gusto delicato, questa portata conquisterà anche chi ha gusti difficili. Provate questa versione e vedrete che sapore nel piatto!

INGREDIENTI

FILETTI DI PERSICO tranci da 250
ciascuno - 4
PISELLI 800 gr
SCALOGNO 2
CIPOLLA 1
BURRO 60 gr
CAROTE 4
ZUCCHINE 4
PATATE 4
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE NERO (HIMALAYA)
ACQUA CALDA
SALE

PREPARAZIONE

1 Quando volete preparare i filetti di pesce persico in olio cottura, per prima cosa,

occupatevi della verdure che serviranno da contorno al piatto.

Pelate le carote e patate, spuntate le zucchine. Tagliate le verdure a pezzi regolari e, trasferitele all'interno del contenitore per la cottura a vapore. Cuocete per 10-15 minuti, fino a cottura.

2 Nel frattempo preparate un trito abbastanza fine, con la cipolla e lo scalogno.

Versate un giro d'olio all'interno di una casseruola e, aggiungete nella casseruola il trito appena preparato. Lasciate soffriggere e appassire bene il tutto, quindi unite nella casseruola i piselli, salate, coprite con acqua calda e cuocete per 10 minuti circa.

3 Quando i piselli saranno arrivati a cottura, raccoglieteli all'interno del contenitore ad immersione, frullateli, unendo se necessario poco liquido di cottura, per ottenere una consistenza cremosa.

4 Dividete i tranci di pesce in quattro parti regolari. Scaldate in una pentola capiente un quantitativo sufficiente di olio extravergine d'oliva per cuocere i filetti di pesce ad immersione. Portate l'olio ad una temperatura di 70°C. Immergete, i pezzi di pesce nell'olio bollente e, lasciate cuocere per circa 15 minuti.

5 Una volta che i tranci di pesce saranno arrivati a cottura, scolateli e, con un pennellino da cucina, eliminate il grasso rilasciato durante la cottura da ogni trancio di pesce.

6 Servite i tranci di pesce persico, insaporiti con un pizzico di sale nero, con la crema di piselli e, le verdure cotte a vapore.