

SECONDI PIATTI

Bocconcini di palamita al sesamo

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **10 min** COTTURA: **15 min** COSTO: **medio**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **media**



I bocconcini di palamita al sesamo sono un piatto davvero particolare. Lo zenzero, il sesamo e la salsa di soia danno un tocco orientale alla palamita. Inoltre i bocconcini di palamita al sesamo sono preparati con l'utilizzo di pochissimi grassi: utilissimo se avete ospiti attenti alla linea!

INGREDIENTI

PALAMITA filetti - 2
POMODORI CILIEGINI 20
ZENZERO 4 cm
OLIO DI SESAMO 1 cucchiaio da tè
PANGRATTATO 2 cucchiaini da tavola
SEMI DI SESAMO NERO
SEMI DI SESAMO TOSTATI bianchi -
SALSA DI SOIA 30 ml
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola
SALE

PREPARAZIONE

1 Scaldate in una padella un giro d'olio extravergine d'oliva.



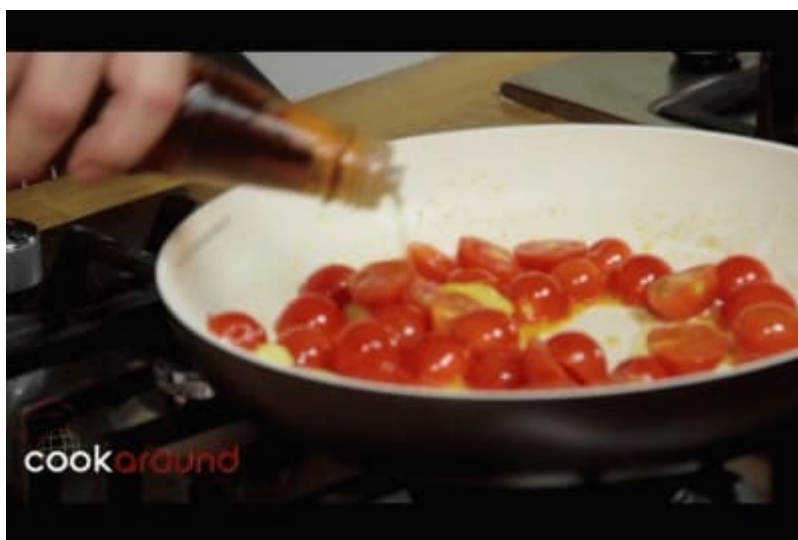
2 Nel frattempo lavate e tagliate i pomodorini a metà e tagliate un pezzettino di zenzero a pezzetti.



3 Unite lo zenzero all'olio caldo cosicché quest'ultimo si aromatizzi, dopo un paio di secondi unite anche i pomodorini lasciandoli cuocere a fuoco vivace.



- 4 Insaporite con un goccio di olio di sesamo e spostate la padella su un fuoco più basso per proseguire la cottura più lentamente.



- 5 In un'altra padella fate scaldare abbondante olio extravergine d'oliva, nel frattempo

preparate sul piano di lavoro del pangrattato miscelato con dei semi di sesamo nero e semi di sesamo bianco tostati.



- 6 Tagliate i filetti di palamita a bocconcini e passateli nella miscela di pangrattato e semi di sesamo in modo che ne siano ricoperti uniformemente.



- 7 Una volta panati tutti e quando l'olio sarà ben caldo, uniteli alla padella.

Mentre i bocconcini cuociono, unite alla padella con i pomodorini un goccio di salsa di soia a basso tenore di sodio, mescolate e spegnete il fuoco.



- 8 Girate la palamita per una cottura uniforme su tutti i lati, quindi servite i bocconcini di palamita accompagnandoli con i pomodorini allo zenzero, salando appena prima di portare in tavola.



NOTE