SECONDI PIATTI

Filetti di persico al limone con vellutata di finocchi

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 20 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile

NOTE: *+ 1 ORA DI MARINATURA*

INGREDIENTI

filetti pesce persico

1 limone

1 cipolla bianca

2 spicchi aglio

4-5 cucchiai di besciamella

finocchi lessi

noce moscata

prezzemolo

1/2 bicchiere vino bianco

sale q.b.

PREPARAZIONE

1 Mettete a marinare almeno per 1 ora il pesce con il succo del limone, la cipolla tagliata a fettine sottili e l'aglio anch'esso tagliato finemente.

Passate i finocchi nel mixer, aggiungendo un paio di cucchiai dell'acqua di cottura e riducendoli in crema.

Versate il composto in un pentolino, aggiungete noce moscata, sale e besciamella.

Accendete il gas a fuoco dolce e, mescolando bene, fate addensare quanto basta.

Spegnete, aggiungete un po' di prezzemolo tritato, mescolate e fate intiepidire al coperto.

Prendete una padella antiaderente, versateci la marinata insieme alla cipolla e all'aglio.

Mettete a fuoco dolce e fate ammorbidire le verdure aggiungendo il vino bianco e lasciandolo sfumare.

Adagiate nella padella i filetti di pesce persico e, sempre a fuoco moderato, fate cuocere per circa 5/6 minuti per lato aggiungendo un po' d'acqua tiepida se necessario.

Quando si sara' formata una bella salsina chiudete il fuoco.

Mettete un paio di cucchiai di vellutata su un piatto largo, adagiatevi sopra il filetto di persico, quindi versatevi sopra la salsina con cipolle ed aglio.

Accanto al filetto aggiungete la restante vellutata di finocchi.

Cospargete con una bella manciata di prezzemolo tritato.