

SECONDI PIATTI

Filetto di rombo con verdurine

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

ROMBO filetti - 8

CIPOLLOTTI freschi - 4

ZUCCHINE 2

CAROTE 2

POMODORI CILIEGINI 4

VINO BIANCO 1 bicchiere

BASILICO 3 foglie

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiari da tavola

SALE

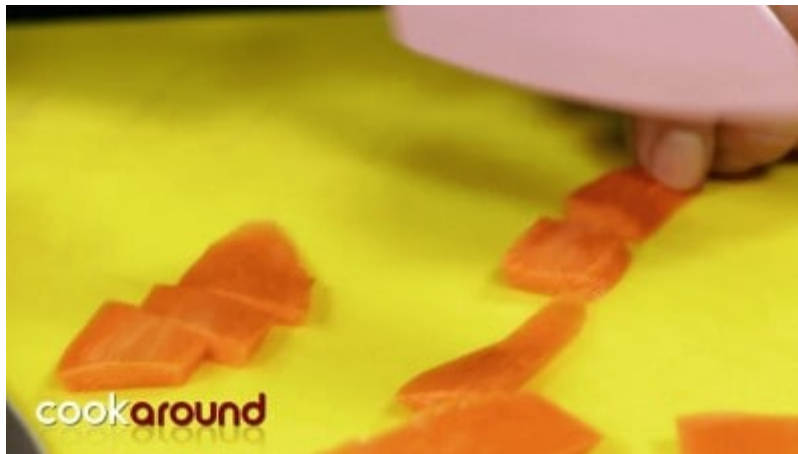
Il filetto di rombo con verdurine è un piatto semplice che gioca molto sui colori e sul sapore delicato di questo pesce. Provate il rombo con verdurine, un piatto dai sapori mediterranei semplicissimo da preparare! Una ricetta semplice ma molto saporita e anche bella da vedere, insomma il piatto perfetto per chi vuole far colpo a pranzo o cena. Provate questa ricetta gustosa e se cercate un primo piatto che sia perfetto da abbinare a questo, vi diamo un altro suggerimento: [linguine cozze e vongole](#), buonissime!

PREPARAZIONE

- 1 Pulite il cipollotto e tagliatelo a dadini, lavate le zucchine e prendete solo la parte verde esterna tagliandola grossolanamente, pulite le carote e tagliate anch'esse grossolanamente ed infine, i pomodori rimuovendo i semi e l'acqua di vegetazione e tagliandoli in quarti.

Prendete una padella, scaldatevi un bel giro d'olio extravergine d'oliva, unite le verdure e fatele rosolare a fuoco vivace.





- 2 Nel frattempo sfilettate il rombo e mettete i filetti ricavati nella padella insieme alle verdure.



- 3 Aggiungete in padella anche la pelle del pesce, che fungerà da addensante naturale; otterrete una bella crema sul fondo della padella.

Sfumate la preparazione con un bicchiere di vino bianco facendolo evaporare a fiamma vivace.



- 4 Girate i filetti facendoli cuocere da entrambi i lati e quando vedete che da traslucidi diventano bianchi opachi, togliete la padella dal fuoco.

A fine cottura delle verdure, aggiungete qualche foglia di basilico, mescolate e spegnete il fuoco.



5 Servite i filetti di rombo accompagnate dalle verdure ben calde.

