

SECONDI PIATTI

Filetto di san pietro su passatina di fagioli e broccoli

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 40 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



Il filetto di san pietro su passatina di fagioli e servito con le cime di broccoli merita di essere un piatto per una cena o un pranzo importante.

INGREDIENTI

PESCE SAN PIETRO grande ,sfilettato o 2 filetti grandi - 1,5 kg
BROCCOLI pesati già puliti - 250 gr
FAGIOLI CANNELLINI già lessati - 300 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 6 cucchiari da tavola
SPICCHIO DI AGLIO 1
ALLORO 1 foglia
SEDANO 0.5 gambo - 30 gr
CIPOLLOTTI ROSSI 1
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Sfilettate il pesce san pietro o acquistatene due filetti piuttosto grandi e tagliate i filetti in quattro porzioni.



- 2 In una padella fate scaldare 3 cucchiai d'olio extravergine d'oliva con uno spicchio d'aglio schiacciato ed una foglia di alloro.

Non appena l'olio inizia a sfrigolare, unite i filetti di san pietro adagiandoli in padella dalla parte della pelle.



- 3 Quando i filetti inizieranno a diventare d'un bianco opaco nella parte a diretto contatto con la padella, inclinate la padella stessa e, con un cucchiaio, raccogliete l'olio di cottura riversandolo sulla polpa cosicchè il pesce possa cuocersi anche in superficie. In questo

modo non sarà necessario girare i filetti evitando che possano rompersi.



4 Scaldate il forno a 180°C e preparatevi una teglia foderata con un foglio di carta forno.

Trasferite i filetti di pesce nella teglia, stavolta adagiandoli con la pelle rivolta verso l'alto; salateli e pepateli adeguatamente.



5 Infornate i filetti per circa 10 minuti.

Portate ad ebollizione una pentola d'acqua leggermente salata e tuffatevi i fioretti di broccolo portandoli a cottura al dente.



6 Non appena cotti, trasferiteli in una ciotola colma d'acqua ghiacciata così da conservare il loro caratteristico color verde brillante e fateveli freddare.



7 Scolate i broccoli e conservateli a parte.

In una casseruola fate scaldare l'olio extravergine d'oliva rimasto e fatevi soffriggere il sedano ed il cipollotto affettati.

Non appena le verdure risulteranno morbide, unite alla casseruola i fagioli cannellini già lessati con parte del loro liquido di cottura.



- 8 Lasciate insaporire la preparazione per circa 15 minuti, quindi frullate il tutto con un frullatore ad immersione per ottenere una crema liscia e morbida.



- 9 Servite i filetti di pesce san pietro su di uno specchio di passatina di fagioli ed accompagnando il tutto con i broccoli.

Ultimate il piatto con un bel giro d'olio extravergine d'oliva.