

SECONDI PIATTI

Pezzogna con capperi e melanzane

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **10 min** COTTURA: **5 min** COSTO: **medio**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **media**



La pezzogna con capperi e melanzane è un piatto di pesce prelibato e dal gusto deciso, che unisce il sapore del pesce mediterraneo alla genuinità delle melanzane, in una accoppiata mare e terra di gran classe.

INGREDIENTI

PEZZOGNA grande sfilettata - 1
MELANZANE 1
CAPPERI 3 cucchiaini da tavola
SPICCHIO DI AGLIO in camicia - 1
VINO BIANCO 100 ml
BASILICO fresco - 2 foglie
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola
PEPE NERO
SALE

PREPARAZIONE

1 Lavate la melanzana, spuntatela e tagliatela a cubetti.



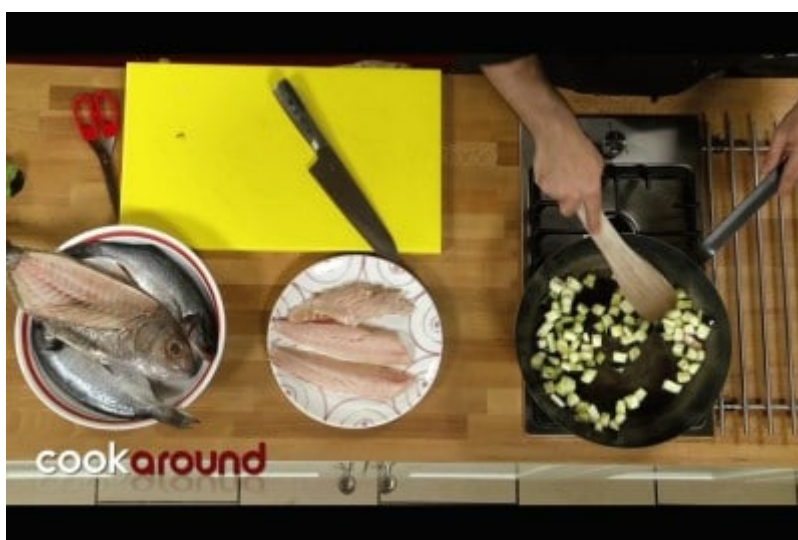
2 Mettete una padella sul fuoco e fatevi scaldare un abbondante giro d'olio con uno spicchio d'aglio in camicia.



3 Non appena l'olio inizierà a sfrigolare, unite i cubetti di melanzana e lasciateli soffriggere.



- 4 Non aggiungete altro olio anche se quello presente in padella sarà stato completamente assorbito dalla melanzana.



- 5 Dividete ciascun filetto in tre porzioni, massaggiare ciascuna con poco olio ed insaporite con una macinata di pepe nero.



- 6 Quando le melanzane inizieranno ad essere morbide e avranno preso colore, sfumatele con il vino bianco mantenendo la padella su fuoco vivace affinché il vino possa evaporare velocemente.



7 Unite alla padella i capperi, regolate di sale e rimuovete l'aglio.



- 8 Spostate le verdure sui bordi della padella lasciando uno spazio vuoto nel centro dove adagerete i filetti di pesce.



- 9 Lasciate cuocere il pesce velocemente senza muoverlo troppo per evitare che si rompa.

Girate il pesce una volta sola, nel momento in cui la polpa a contatto con la padella sarà diventata di un bianco opaco.



- 10 Ricoprite la parte superiore dei pezzi di pesce ormai cotta con le verdure così che possano insaporirsi.

Quasi al termine della cottura del pesce, ci vorranno in tutto 5 minuti, unite il basilico spezzettato a mano.



- 11 Servite i filetti di pezzogna insieme alle melanzane e ai capperi, irrorate con un giro d'olio a crudo, aggiungete dei cristalli di sale e decorate con due foglioline di basilico.



NOTE