

Filetti di merluzzo in crosta di patate

con insalatina di indivia, cuori di bue e cipolla

Ingredienti per 4 persone:

600 g di filetti di merluzzo
200 g di patate
40 g di farina tipo 0
aglio
santoreggia (qualche fogliolina)

Per l'insalatina fresca:

200 g di indivia fresca
100 g di cipolla di tropea
100 g di pomodori cuori di bue
Sale e pepe q.b.
Olio d'oliva extravergine
Aceto di vino rosso

Procedimento:

Per prima cosa, infarinare i filettini di merluzzo.

Tagliare le patate a fettine molto sottili, disporle su di un piano una accanto all'altra e adagiarvi sopra i filettini di pesce, arrotolando il tutto in modo tale che le patate vadano ad avvolgere completamente il merluzzo.

Rosolare in padella con l'aglio schiacciato, l'olio e le foglioline di santoreggia. Quando i filettini hanno preso colore, procedere con la salatura, abbassare la fiamma e cuocere sempre senza coperchio per circa 5-6 minuti, girandoli delicatamente di tanto in tanto.

Preparare il piatto mettendo l'insalata sul fondo, le cipolle affettate sottilmente, i pomodori a mezzesfere ed infine condire con l'olio e l'aceto.

Disporvi i pezzettini di pesce tagliati a bocconcini e guarnire con le foglie di santoreggia.

Per questa ricetta consigliamo:

patate Passo dopo Passo "Forno e Vapore"

farina Despar

aglio Passo dopo Passo Despar

olio Despar Premium 100% italiano

aceto di vino rosso Despar

Tempo
di preparazione e cottura:

25 minuti

Difficoltà:

media