

Filetti di scorfano con spinaci e patate novelle

Una ricetta light e dai sapori mediterranei.

In soli 30 minuti otterrete un piatto da veri gourmet, scoprite la ricetta.



Foto di Roberto Sammartini per Despar Nordest

Questa ricetta light dimostra come bastino pochi ingredienti per preparare un piatto di grande valore gastronomico e nutritivo. Merito dello **scorfano**, un pesce tipico della cucina mediterranea, dalle carni leggere, digeribili e molto saporite, degli **spinaci freschi**, [ricchi di magnesio](#) e betacarotene (precursore della vitamina A) e infine delle **patate novelle** che, essendo più ricche d'acqua, hanno un **indice glicemico più basso** (ossia innalzano più lentamente i livelli di glucosio nel sangue) rispetto alle patate "più vecchie" e farinose (quindi più ricche di amidi) che di solito vengono utilizzate nella preparazione di gnocchi e purè.

Difficoltà: difficile

Costo: alto

Preparazione: 30 minuti

Ingredienti (per 4 persone)

600 g di scorfano
500 g di spinaci Despar Vital
400 g di patate novelle
1 spicchio d'aglio rosso
4 cucchiaini di vino bianco Despar
peperoncino piccante Despar
olio extravergine d'oliva
sale marino integrale

Procedimento

1. Squamare e sfilettare lo scorfano (conservare le lische che sono ottime per il brodo di pesce).
2. Mondare e lavare bene gli spinaci sotto acqua corrente, asciugarli e farli saltare in padella per 5 minuti con un filo d'olio, lo spicchio d'aglio schiacciato, il peperoncino a piacere e un pizzico di sale.
3. Pelare le patate novelle e farle bollire per 5 minuti in acqua leggermente salata.
4. Nel frattempo scottare in padella lo scorfano fino a doratura (circa 1 minuto per lato) con un filo d'olio e successivamente tagliare i filetti in modo da ottenerne 4 tranci. Infornare a 130°C per 5/6 minuti aggiungendo 4 cucchiaini di vino bianco.
5. Nella stessa padella dove è stato dorato lo scorfano, far cuocere per 5 minuti le patate con poca acqua aggiustando di sale.
6. Per la presentazione disporre gli spinaci al centro del piatto, le patate attorno e sopra i tranci di scorfano lucidati con un filo d'olio a crudo.

i nostri prodotti

