

Filetto di merluzzo in salsa pil-pil al latte di cocco, lattuga marinata al rafano e curry

Un delizioso menù a base di pesce ti aspetta per Pasqua con le ricette di Casa Di Vita! Scopri quella del filetto di merluzzo in salsa pil-pil.



Bello da vedere e **buono** da gustare! Il filetto di merluzzo in salsa pil-pil al latte di cocco, lattuga marinata al rafano e curry è **ricco di ingredienti** e **sapori diversi** che insieme creano un risultato **delizioso**! Questo è uno dei due secondi piatti del **menù di Pasqua** a base di **pesce** che Casa Di Vita ha pensato per te. Quali sono le altre ricette? Scoprile sul sito di Casa Di Vita.

Difficoltà: bassa

Costo: medio

Tempo di preparazione: 40 min.

Ingredienti

(per 4 persone)

600 g di filetti di merluzzo fresco

2 spicchio d'aglio Bio, Logico Despar

1 peperoncino fresco Despar

1 mazzetto di prezzemolo

1 bastoncino di lemongrass

400 g di latte di cocco

30 g di olio di semi di arachide

1 lattuga romana

1 cucchiaino di cren o di radice di rafano grattugiata

2 cucchiaini di curry

La buccia di 1 lime

Olio di semi di vinacciolo q.b.

Sale q.b.

Procedimento

1. Prepara i filetti di merluzzo salandoli in superficie e lasciali riposare per 10 minuti in modo che perdano una parte d'acqua.
2. A parte prepara la salsa pil-pil: taglia a fettine l'aglio pelato, spacca in due parti il bastoncino di lemongrass schiacciandolo leggermente per far sprigionare l'aroma, taglia grossolanamente i gambi del prezzemolo e trita mezzo peperoncino.
3. Metti a scaldare l'olio di semi di arachide in un tegame capiente, aggiungi tutti gli ingredienti preparati in precedenza; fai rosolare leggermente.
4. Aggiungi il merluzzo e ricoprilo con il latte di cocco, fai cuocere il tutto a fuoco basso per 20 minuti circa.
5. A parte taglia la lattuga a striscioline e mettila a marinare con del rafano grattugiato (o il cren), il curry, la scorza di lime e un filo d'olio di semi di vinacciolo.



6. Componi il piatto disponendo il merluzzo al centro del piatto sopra la lattuga marinata e qualche foglia di lattuga fresca e prezzemolo, disponi a specchio la salsa al cocco precedentemente filtrata e fatta ridurre fino a ottenere una salsa densa e liscia.