

BOCCONCINI DI NASELLO IN AGRODOLCE

Ingredienti

- farina
- sale (1gr)
- 1 cipolla
- zucchero (1gr)
- uvetta (1gr)
- pinoli (1gr)
- alloro
- aceto balsamico (2ml)
- pepe
- olio di semi
- Fiori di Nasello Findus (600gr)

Come si prepara

Passate i fiori di nasello velocemente sotto l'acqua corrente, consentendo così di scongelarli leggermente.

Asciugateli e infarinateli, appoggiate su ogni fiore di nasello una foglia di alloro e fermatela con del filo da cucina.

Friggeteli nell'olio ben caldo.

Asciugate su carta assorbente.

A parte soffriggete nell'olio, la cipolla tagliata sottilissima a julienne, aggiungete l'uvetta e bagnate con l'aceto.

Fate evaporare e subito dopo aggiungete lo zucchero e i pinoli.

Lasciate cuocere per 5/7 minuti.

A questo punto, disponete i bocconcini di nasello su di un piatto da portata cospargendo la superficie con la salsa agrodolce.

Servite caldo.



Difficoltà: 2

Tabella nutrizionale

Valore energetico	104 kcal 435 kJ
-------------------	--------------------

Tags

pesce, veloce, surgelati, new, feste

