

CAPESANTE CON RISO BASMATI

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (1 cucchiaino)
- sale
- burro (30gr)
- peperoncino in polvere
- patate (100gr)
- 1 sedano
- 1 foglia d'alloro
- 1 scalogno
- panna liquida (30ml)
- 8 capesante
- pepe nero
- Parmigiano Reggiano
- filetti di sogliola (80gr)
- 1 carciofo
- riso basmati (30gr)
- 1 fetta di pancarrè

Come si prepara

Aprite le capesante e conservate mezza conchiglia per ognuna. Privatele del loro sacchetto di sabbia e sciacquatele velocemente.

Pulite il carciofo, tagliatelo a listarelle sottili ed immergetelo in acqua acidulata con del succo di limone.

Lavate un gambo di sedano, sbucciate una piccola patata e tagliate entrambi a dadini minuscoli.

Scaldare in una padella 10 g di burro con un cucchiaino di olio, unitevi il carciofo, il sedano e la patata. Salate, pepate e cuocete fino a quando saranno teneri.

Fate soffriggere in un'altro tegame, con 10 gr di burro, il filetto di sogliola, tagliato a pezzettini e lo scalogno, tritato fine.

Unite le capesante, facendole saltare per 4 minuti. Spolverizzate con il peperoncino e aggiustate di sale e pepe.

Togliete dal tegame la sogliola e le capesante, aggiungete la panna e fate addensare il fondo di cottura.

Nel frattempo avrete lessato il riso al dente, profumatelo passandolo per un paio di minuti nel restante burro, aromatizzato con una foglia di alloro.

Unite al riso la dadolata di verdure, una fetta di pancarrè sbriciolata, la sogliola, le capesante e il Parmigiano Reggiano grattugiato.

Farcite con il composto le conchiglie, quattro a testa, irrorate con il fondo di cottura e servitele ben calde.

Difficoltà: 3

Tempo: 40

Tabella nutrizionale

Valore energetico	126 kcal 528 kJ
-------------------	--------------------

Tags

san valentino, afrodisiaca, pesce, 14 Febbraio, internazionale, risotti, Capesante con riso basmati