

MERLUZZO IN PANCETTA CON PURÈ DI PATATE ALL'ARANCIA

Ingredienti

- filetto di merluzzo senza pelle (220g)
- 2 rametti di rosmarino, tritati finemente
- sale marino
- pepe macinato grossolanamente
- 6 fettine sottili di pancetta
- 3 patate
- sale
- 1 arancia non trattata
- 1 spicchio d'aglio
- olio d'oliva (due cucchiaini)
- brodo vegetale
- olio d'oliva

Come si prepara

Tagliate il filetto a metà per la lunghezza. Spolverizzate con sale, pepe e rosmarino. Allargate le fettine di pancetta una vicino all'altra. Adagiatevi le due parti di filetto ed avvolgeteli con la pancetta.

Sbucciate le patate, tagliatele a metà e fatele cuocere in acqua e sale. Sbucciate l'arancia tagliando via tutte le parti di pelle bianca. Riducetela a filetti eliminando anche tutte le pellicine trasparenti degli spicchi. Schiacciate l'aglio sbucciato.

Riscaldare 3-4 cucchiaini d'olio d'oliva, aggiungete l'aglio e fate friggere per circa 7 minuti il rotolo di merluzzo da tutti i lati.

Riducete in purea (frullatore ad immersione) le patate insieme con qualche cucchiainata di brodo ed i filetti di arancia. Aggiungete 1-2 cucchiaini d'olio ed insaporite con sale marino e pepe. Servite il merluzzo adagiato sul purè e con una guarnizione di rametti di rosmarino.

Difficoltà: 2

Gradimento: 5

Tags

patate, merluzzo, pancetta, purè, arance



