

NASELLO IN SALSA DI ROSMARINO E SALVIA

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (8 cucchiaini)
- aglio
- sale
- rosmarino (10gr)
- pecorino (20gr)
- 0.50 cipolla
- pomodori pelati (80gr)
- 1 scalogno
- 10 foglie di salvia
- farina gialla (70gr)
- pepe nero
- 0.50 dado da brodo di pesce
- Fiori di Nasello Findus (500gr)

Come si prepara

Passare i fiori di nasello precedentemente scongelati in un velo di farina gialla mescolato al pecorino grattugiato.

Cuocerli per otto minuti in una padella, a fuoco dolce, con tre cucchiaini di olio e uno spicchio d'aglio tagliato finissimo.

Tagliare fine la cipolla, lo scalogno e la salvia, e soffriggerli in un pentolino con cinque cucchiaini di olio unendo anche il rosmarino.

Tagliare i pelati a dadini, aggiungerli alla cipolla e, cuocere a fiamma vivace per quattro minuti, poi passarli al colino fine.

Se la salsa fosse troppo densa, diluirla con un filo di brodo di pesce, ottenuto facendo sciogliere mezzo dado in 100 ml di acqua bollente.

Disporre i fiori di nasello sui piatti individuali, irrorarli con la salsa al pomodoro.

Servire il pesce ben caldo.

Difficoltà: 2



Tempo: 30

Tabella nutrizionale

Valore energetico	177 kcal 741 kJ
-------------------	--------------------

Tags

foto, pesce, occasioni speciali, new, feste, spezie, tradizionale, merluzzo, cotolette di pesce, mediterraneo

