

## FILETTI DI COREGONE ALLA LUCERNESE

Categoria: Pesci e frutti di mare

Data: 13.10.2015

---

### Ingredienti per 4 Personen al 100% (quantità netta)

0.6 kg	Filetti di coregone
0.5 dl	Olio d'arachidi
20 g	Farina bianca
40 g	Cipolle
120 g	Pomodori concassé, freschi
20 g	Capperi fini, (scatola) sgocciolati
10 g	Erba cipollina
10 g	Prezzemolo a foglie lisce
1 x	Condire (succo di limone)
1 x	Condire (sale, pepe)
0.2 dl	Olio d'oliva extra vergine

#### Mise en place

- Marinare il pesce con succo di limone e il pepe
- Tritare le cipolle
- Tagliare l'erba cipollina
- Tritare il prezzemolo

#### Preparazione

- Salare, infarinare e saltare il pesce con l'olio di arachidi
- Ritirarli e tenerli al caldo
- Stufare le cipolle nell'olio d'oliva, aggiungere i capperi e i pomodori, le erbe e finire di gusto
- Versare sul pesce e servire