

Filetto di lucioperca saltato, salsa alle erbette ticinesi



Categoria: Pesci e frutti di mare

Data: 27.03.2017

Ingredienti per 4 Personen al 100% (quantità netta)

0,6 kg	Filetti di lucioperca
5 g	Erbe aromatiche
40 g	Farina bigia
0,5 dl	Olio d'arachidi
2 cl	Succo di limone
1 x	Condire (sale, pepe)
	Salsa alle erbette ticinesi
20 g	Cipolle
1 pz	Alloro
1 dl	Vino bianco da cucina
2 dl	Panna 35%

Mise en place

- Marinare il pesce con succo di limone e condirlo
- Tritare le erbette
- Tritare le cipolle

Preparazione

- Passare il pesce nella farina e nelle metà delle erbette
- Saltare leggermente nell'olio e mantenere in caldo
- Fare una riduzione di cipolla, alloro, vino bianco e un d'acqua. Fare ridurre della metà
- Passare la riduzione ed aggiungere la panna
- Finire di gusto ed eventualmente legare con un po' di maizena
- Aggiungere le restanti erbette
- Nappare il pesce con la salsa