

TRANCIO DI NASELLO IN UMIDO CON PATATE ALLE OLIVE E CIPOLLE



Categoria: Pesci e frutti di mare

Ingredienti per 4 Portionen al 100% (quantità netta)

0.6 kg	Nasello in tranci
20 g	Farina bianca
1 x	Condire (sale, pepe)
0.4 dl	Olio d'arachidi
40 g	Pomodori secchi
0.04 l	Acqua
0.5 g	Zafferano macinato
0.2 kg	Pomodori concassé
40 g	Cipolle
10 g	Aglio
2 g	Cumino intero
4 g	Zenzero
1 pz	Limone 'succo'
1 x	Condire (sale, caienna)
	Patate alle olive e cipolle
0.8 kg	Patate Bintje
0.4 dl	Olio d'arachidi
80 g	Olive verdi farcite, (scatola) sgoc
80 g	Cipolle
1 x	Condire (sale, pepe)

Mise en place:

- Tagliare i pomodori secchi a strisce larghe
- Tritare il cumino
- Grattugiare lo zenzero
- Tritare l'aglio e la cipolla

Mise en place per le patate:

- Pelare e tagliare a fette le patate
- Pelare e tagliare le cipolle a fettine sottili
- Dimezzare le olive

Preparazione del pesce:

- Condire, infarinare e saltare brevemente il pesce
- Stufare l'aglio e la cipolla, aggiungere i pomodori concasse, l'acqua e cuocere qualche minuto
- Aggiungere i pomodori secchi, lo zafferano, il cumino, lo zenzero, il succo di 1 limone
- Coprire e cuocere a 100 C° in forno coperto per circa 30 min.
- Controllare la cottura, finire di gusto, se necessario togliere il pesce e far cuocere la salsa

Preparazione per le patate:

- Sbianchire le patate in acqua, scolarle e stenderle su una placca
- Saltare le patate poche alla volta e disporle in una rosticcera, condire e cuocere in forno
- Stufare le cipolle
- Aggiungere le cipolle alle patate solo a fine cottura
- Salare, pepare e aggiungere le olive