

Filetto di pesce bianco pescato all'amo al curry su salsa di pesto leggero con scampi e verdure

Fondo di pesce

Carcassa di pesce bianco

1 Carota

1 costa Sedano

1 Cipolla

1 spicchio Aglio

Gambi di prezzemolo

½ bicchiere Vino bianco

1,5 lt Acqua

Olio extra vergine di oliva

Pesto leggero

70 gr Prezzemolo

160 gr Fondo di pesce

45 gr Pinoli

20 gr Patata, lessata

Olio extra vergine di oliva

Sale

Salsa al curry

50 gr Succo di limone

50 gr Zucchero a velo

5 gr Curry

Verdure

100 gr Fagiolini

1,5 lt Acqua

Sale

8 Fiori di zucca

Pesce

320 gr Filetto di pesce bianco, pulito

4 Scampi, medi

Guarnizione del piatto

2 Ravanelli

1 Barbabietola, cotta

Cerfoglio

½ Peperoncino, tagliato a julienne



Servings/Yield

4 servings

Per 4 persone

Cuisine

European : Mediterranean :
Italian

Method

1. Il fondo di pesce: Pulire e pelare le verdure, tagliarle a pezzettini e farle appassire in un tegame con poco olio extra vergine di oliva e lo

spicchio d'aglio.

Unire la carcassa del pesce bianco, sfumare con il vino bianco e fare evaporare.

Aggiungere l'acqua e fare riprendere la cottura. Lasciare sobbollire per mezz'ora e filtrare.

2. Il pesto leggero: Sbollentare il prezzemolo in abbondante acqua salata. Raffreddare subito e strizzarlo bene.

Frullare con il fondo di pesce, i pinoli, olio extra vergine di oliva, sale e la patata lessata che servirà a legare il pesto.

Passare attraverso uno chinoise e conservare in frigo.

3. La salsa al curry: Unire il succo di limone, lo zucchero a velo, il curry e mescolare bene per ottenere una salsa liscia ed omogenea.

4. Le verdure: Pulire delicatamente i fiori di zucca, rimuovere il pistillo e tagliare a listarelle.

Pulire i fagiolini, privandoli delle estremità e cuocerli in acqua salata. Raffreddarli e tagliarli a metà nel senso della lunghezza.

5. Il pesce: Dividere il filetto di pesce bianco in quattro parti da circa 80 gr l'una.

Marinare i filetti nella salsa al curry per circa 2 minuti.

Rosolarli in padella facendo molta attenzione a non fare caramellare lo zucchero e terminare la cottura in forno caldo a 180°C per 4 minuti.

Lavare bene e sgusciare gli scampi, avendo cura di rimuovere il filo dorsale.

6. Guarnizione del piatto: Lavare il ravanella e tagliarlo a fettine sottili con l'aiuto di una mandolina. Immergere le fettine in acqua fino al momento dell'utilizzo per mantenere la croccantezza del ravanella.

Tagliare la barbabietola precedentemente cotta in bastoncini da 1/2 cm di larghezza e 5 cm di lunghezza.

Notes

--



Preparazione del piatto

Scaldare il pesto in un pentolino aggiungendo i fagiolini, i fiori di zucca e gli scampi all'ultimo momento, onde evitare che cuociano troppo.

Disporre le verdure sul fondo del piatto da portata, adagiarvi sopra il San Pietro ed infine decorare con le fettine di ravanello, il cerfoglio, il peperoncino tagliato a julienne ed i bastoncini di barbabietola conditi con olio extra vergine di oliva e sale.

