



Filetto di pesce in crosta di patate e rosmarino con contorno di broccoli, mozzarella, peperoncino e briciole di pane

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

350 g di pesce persico sfilettato
200 g di patate sbucciate
1 rametto di **rosmarino** fresco
2-3 **limoni** biologici
50 ml di vino bianco (o birra)
1 broccolo
50 g di foglioline di broccolo

50 g di mozzarella per pizza
1/2 **peperoncino** fresco
2 cucchiaini di pangrattato
olio extravergine d'oliva
sale e pepe



PREPARAZIONE

Preparazione: 60 minuti

- Scalda il forno.
- Lava e lessa le cimette del broccolo. Una volta cotte al dente, mettile da parte. Fai lo stesso per le foglie del broccolo.
- Nel frattempo ungi una teglia con poco olio e disponi il limone tagliato a fettine sottili; adagia sopra il filetto di pesce.
- Per creare la crosta del pesce, sbuccia le patate e affettale sottilmente con una mandolina; trita gli aghi di rosmarino a coltello.
- Ungi il filetto di persico con l'olio, salalo e cospargilo di rosmarino. Quindi disponi sopra le fettine di patate, in modo che non lascino parti di pesce scoperte.
- Sala, condisci con un filo d'olio e inforna a 200° C per 10 minuti.
- Raccogli il succo di un quarto di limone in un recipiente e unisci il vino bianco.
- Trascorsi 10 minuti, versa questo liquido intorno al pesce e prosegui con la cottura per altri 10-20 minuti alzando il forno a 220°C.
- Mentre il pesce cuoce, finisci di preparare il contorno.
- Prendi una teglia da forno dai bordi alti, ungila e disponi le cime e le foglioline di broccolo cotte e salate. Taglia la mozzarella a cubetti e trita il peperoncino.
- Copri la verdura con la mozzarella, il peperoncino e il pangrattato.
- Inforna nel ripiano più alto per 10-15 minuti circa, in modo che la mozzarella si sciolga e il pane si grigli.
- Servi il pesce con le patate e i broccoli, irrorando con il sughetto che si sarà ristretto in cottura.

LO SAI CHE?

Questa ricetta è pensata per alleviare la sensazione di nausea, in quanto utilizza tre ingredienti utili per chi soffre di nausea: il limone, le patate e il peperoncino, che hanno un effetto "gastroprotettivo" ed è un potente antiossidante ricco di vitamina C. Adagiando il pesce su un letto di limone si contribuisce ad alleviare il gusto intenso di mare, anche se il persico è uno dei pesci con il sapore meno spiccato. La crosta di patate aiuta a mantenere il filetto morbido in cottura, evitando che il calore del forno vada a seccare la carne.

Promossa da



In collaborazione con



Realizzato con il sostegno non condizionato di

