

Fagottini di lattuga e nasello in guazzetto

Scritto da Administrator

Venerdì 31 Gennaio 2014 20:56 - Ultimo aggiornamento Venerdì 31 Gennaio 2014 21:33



Il nasello, spesso confuso con il merluzzo, è un pesce molto magro, ha carni bianche e tenere che lo rendono facile da digerire. Si caratterizza per il muso appuntito e la mandibola prominente. Il suo corpo è allungato, con squame piccole, facili da rimuovere. Particolarmente scarso di grassi è ricco di proteine. Di modesto apporto calorico (71 calorie), presenta una discreta quantità di sali: in particolare di ferro, fosforo e magnesio

Ingredienti per 4 persone

Fagottini di lattuga e nasello in guazzetto

Scritto da Administrator

Venerdì 31 Gennaio 2014 20:56 - Ultimo aggiornamento Venerdì 31 Gennaio 2014 21:33

600 gr di filetti di nasello

150 gr di mollica di pane

150 gr di pomodori ciliegini

5 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

80 gr di ricotta

80 gr di olive taggiasche denocciolate

50 gr di pecorino grattugiato

Vino bianco 1 bicchiere

15 gr di pinoli

8 foglie grandi di lattuga

1 cipolla media

Fagottini di lattuga e nasello in guazzetto

Scritto da Administrator

Venerdì 31 Gennaio 2014 20:56 - Ultimo aggiornamento Venerdì 31 Gennaio 2014 21:33

1 carota media

1 gambo di sedano

Aglio

Origano

Latte

Sale e pepe

Riempite d'acqua una capiente casseruola, aggiungete la carota, il sedano e la cipolla tagliati a pezzi, il bicchiere di vino e i filetti di pesce. Portate a bollire, salate con moderazione e cuocete per 10 minuti, quindi togliete il pesce dal brodo e tenetelo da parte.

In una padella rosolate in 4 cucchiaini d'olio 1 spicchio d'aglio in camicia (con la buccia), quando comincia a colorire eliminatelo e versatevi i pomodorini, potete lasciarli interi o tagliati a metà, cuoceteli per 3 o 4 minuti e poi bagnateli con un mestolo del brodo di cottura del nasello. Infine aggiungete le olive, i pinoli e un pizzico di origano, coprite e cuocete a fuoco basso per altri 3 minuti. Alla fine assaggiate per controllare il sale e completate con una bella macinata di pepe.

Fagottini di lattuga e nasello in guazzetto

Scritto da Administrator

Venerdì 31 Gennaio 2014 20:56 - Ultimo aggiornamento Venerdì 31 Gennaio 2014 21:33

Bagnate la mollica di pane nel latte.

Scottate le foglie di lattuga in acqua bollente per 1 minuto, poi scolatele e fatele raffreddare in una ciotola con acqua fredda.

Scolate le foglie su un canovaccio pulito ed eliminate con un coltello la parte più dura della costa centrale.

In una ciotola amalgamate la ricotta, la mollica di pane strizzata, il pesce sminuzzato, il pecorino, il cucchiaino d'olio rimasto, sale e pepe se necessario.

Dividete il ripieno nelle foglie di lattuga, chiudete a pacchetto e adagiatele nel sugo di pomodorini, scaldandole piano per qualche minuto. Servite.

E buon appetito!