

Ricetta del mese

Filetti di luccioperca con peperoni



La padrona Erika pubblica la sua ricetta

per 4 persone

Ingredienti

1 grosso peperone rosso di circa 200 g
mezza cipolla (40 g) oppure scalogna tagliata a dadetti
40 ml di olio d'oliva
mezzo spicchio d'aglio tritato fine
4 foglie di basilico tagliate in striscioline
sale
pepe
60 g di porro pulito
olio per friggere
sale
200 g di zucchine
2 cucchiaini di olio
sale
pepe bianco
600 g di filetti di luccioperca
sale
pepe bianco
3 cucchiaini di olio d'oliva
2 rametti di timo
1 rametto di rosmarino

Preparazione

Peperoni: Pelare, tagliare a metà, pulire e lavare il peperone e tagliarlo a dadetti. Scaldare l'olio d'oliva e rosolare e rosolare i dadi di cipolla. Aggiungere l'aglio e i dadi di peperone, rimestare brevemente e insaporire con sale, pepe e basilico.

Porro fritto: Tagliare il porro in striscioline, scaldare l'olio in un tegame. Mettere le striscioline di porro poche alla volta nell'olio caldo (circa 170 gradi) e friggerle fino a farle dorare rimestandole costantemente. Togliere dall'olio con il colino e deporle su carta da cucina e lasciarle asciugare. Metterle quindi in un recipiente e insaporirle con il sale.

Zucchine: Pulire, lavare e tagliare le zucchine a fette oblique. Scaldare la griglia oppure un tegame con l'olio e arrostitre le fette di zucchine su entrambi i lati finché assumono un bel colore marrone. Insaporire con sale e pepe.

Luccioperca: Tagliare i filetti di luccioperca in fettine, insaporire con sale e pepe. Scaldare l'olio d'oliva in un tegame e rosolare le fettine per circa 3 minuti dalla parte della pelle, aggiungere il timo e il rosmarino, girare le fettine e terminare la cottura per altri due minuti.

Preparazione: Mettere il ragù di peperone in un piatto e porvi sopra il pesce, disporre le zucchine attorno, ricoprire con le striscioline di porro fritte e guarnire con erbe aromatiche fresche.

Variazioni: Si possono usare anche filetto di trota, filetto di trota salmonata, salmerino, merluzzo ecc.

Suggerimenti e consigli

Come contorno consigliamo carciofi, spinaci, finocchi, purè di patate o riso. Si accompagna molto bene anche una salsa di pesce.