

CANNAMELA

Triglie glassate ai mandarini e vaniglia, insalata di rinforzo partenopea



Porzioni
4 persone



Portata
Secondo



Tempo
60 minuti



Difficoltà
Difficile



Cottura
Alla griglia



Kcal per
persona
1000*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

Zucchero 30 g
Succo di mandarino 400 ml
Aceto di vino 100 ml
Salvia 1 gr
Stecca di vaniglia mezza

1 Pepe in grani 12 pz

Far imbiondire lo zucchero con un goccio di acqua in un pentolino, poi aggiungere l'aceto di vino, la salvia, la vaniglia e del pepe in grani. Far ridurre fino ad ottenere un liquido denso e aggiungere il succo di mandarino. Far ridurre fino a densità e passare al colino fino, aggiustare di sale e aggiungere 20 ml di olio, ottenendo così una glassa a

Cavolfiori 1 testa
Olive nere denocciolate 60 g
Olive verdi denocciolate 60 g
Scarola riccia 1 testa
Papaccelle ripiene sott'aceto 200 g
Semi di sesamo 8 g

2 Semi di finocchio 2 g

Sbollentare il cavolfiore a piccoli ciuffetti in acqua e sale e raffreddarlo in acqua e ghiaccio. A parte sfogliare e lavare in abbondante acqua, eliminare la parte troppo verde e scolarla, quindi preparare un'insalata con la scarola sminuzzata, i cavolfiori, le papaccelle tagliate a spicchi e condire con olio, sale, i semi di sesamo leggermente tostati in padella e finocchio pestati.

Peperoni rossi 4
Colatura di alici 5 g
Ginepro macinato 4 g
Olio Evo

3 Pulire, asciugare e oleare i peperoni e cuocerli interi al forno. Una volta appassiti eliminare la buccia e i semi e frullare con la colatura di alici, il ginepro macinato, sale ed un filo di olio di oliva ottenendo una salsa densa e cremosa.

Triglie (200/300g) 1,2 kg
Olio evo e sale

4 Squamare e sfilettare le triglie ed eliminare le spine centrali dai filetti. Salarle e passarle in forno in una teglia legata a 130° per circa 10 minuti. Dopodiché dal forno passarle in padella con la glassa e portarle a cottura ultimata a fuoco medio, facendo attenzione che la glassa riduca troppo e senza far arricciare i filetti di triglia.

5 Spicchi di mandarino

6 Adagiare i filetti di triglia glassati al centro del piatto e circondarli con l'insalata di rinforzo, guarnire con la salsa di peperoni e spicchi di mandarino.