{loadposition myposition1}

<<torna indietro

Ingredienti:

rana pescatrice, 120 gr.
filetti di cernia, 120 gr.
tonno fresco, 120 gr.
spicchio di aglio, 1
foglie di basilico,
peperoncini piccanti, 1
cipolla, 1 piccola
burro, 30 gr.
farina, q.b.
brodo, 1 mestolo circa
sale e pepe, q.b.

Preparazione:

Sminuzzate 1 spicchio di aglio con alcune di foglie di basilico.
Sminuzzate finemente 1 peperoncino piccante.
Rimestate il tutto.
Fate soffriggere la cipolla affettata finemente con del burro.
Unite 1 cucchiaio di farina.
Fate tostare.
Irrorate con il brodo vegetale.
Cucinate per qualche minuto mescolando con la frusta.
Aggiungete il trito di odori preparato.
Sistemate di sale.
Continuate a cuocere per 15 min.
Riducete a dadi di media grandezza il pesce.
Passateli nella farina.
Rosolateli 5 min. con dell'olio extravergine.
Regolate di sale.
Aggiungeteci la salsa piccante.
Cucinate a fiamma alta per 10 min.
Servite.