



CUCINA CON NOI!

Filetto di scorfano con insalata di seppioline e scampi

INGREDIENTI

8 code di scampi

fumetto di pesce

30 g di cipollotto

60 g di pomodori secchi

sale fino

250 g di Pisellini Extrafini Dolce Italia Orogel

sale fino

olio extravergine d'oliva

2 scorfani di piccola taglia

pepe rosa disidratato

sale maldon

250 g di seppioline

100 g di Pisellini Extrafini Dolce Italia Orogel

2 rametti di timo

2 foglie di basilico

80 g di farro perlato

olio extravergine d'oliva

30 g di scalogno tritato

pepe bianco

pane grattugiato

aneto



60



4



Media



Secondi Piatti

Preparazione

- 1 Per l'insalatina di seppie e scampi: cuocere in acqua salata il farro precedentemente idratato. Sbollentare i piselli e raffreddare in acqua e ghiaccio tenendone da parte due terzi.
- 2 In una padella soffriggere il cipollotto tagliato a julienne, aggiungere le sepioline, i piselli, i pomodori secchi ed il farro, aggiungere le code degli scampi private del carapace e sfumare il tutto con il fumetto di pesce.
- 3 Regolare di sale e pepe e aromatizzare con basilico fresco e timo sfogliato.
- 4 Per la crema di piselli: in una casseruola soffriggere lo scalogno con olio extravergine d'oliva, aggiungere i due terzi dei piselli e bagnare con fumetto di pesce, aggiustare di sale e pepe e cuocere per pochi istanti.
- 5 Frullare il tutto in un frullatore a bicchiere emulsionando la crema con olio extravergine d'oliva. Per i filetti di scorfano: pulire e sfilettare gli scorfani, eliminando accuratamente le lisce. Spolverare i filetti con del pane grattugiato aromatizzato con pepe rosa ed aneto.
- 6 In una padella antiaderente con pochissimo olio extravergine d'oliva cuocere il pesce tostando accuratamente la pelle. Servire in un piatto piano i filetti di scorfano con l'insalata tiepida di seppie e scampi, e la crema di piselli.

