



CUCINA CON NOI!

Filetto di cernia al profumo di Vermentino di Sardegna e fritto misto pastellato con cipolla

INGREDIENTI

4 filetti di cernia

400 g di Fritto Misto Pastellato con Cipolla Orogel

1 spicchio di Aaglio Orogel

cipolla

prezzemolo

olio extravergine d'oliva

1/4 lt di vino bianco

peperoncino

sale integrale



50



4



Avanzata



Secondi Piatti

Preparazione

- 1** Tritare la cipolla, l'aglio e il prezzemolo; in una padella antiaderente mettere il trito con l'olio extravergine d'oliva, rosolare a fuoco lento. Aggiungere mezzo bicchiere di Vermentino di Sardegna.
- 2** Mettere in un saltiere il pesce lavato e rosolare per due minuti da una parte e dall'altra; aggiungere mezzo bicchiere d'acqua e cuocere per cinque minuti. Regolare di sale e peperoncino.
- 3** Posizionare il filetto con la riduzione del suo fondo e alcune foglie di rucola fresca e accostare il fritto misto pastellato con cipolla croccante.

