



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 **Aglie 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.