



CUCINA CON NOI!

Filetto di scorfano con insalatina tiepida di seppioline e scampi su crema di piselli

INGREDIENTI

250 g di seppioline

8 code di scampi

100 g di Piselli finissimi Orogel

fumetto di pesce

2 rametti di timo

30 g di cipollotto

2 foglie di basilico

60 g di pomodori secchi

80 g di Farro perlato Orogel

sale fino

olio extravergine d'oliva

30 g di scalogno

250 g di Piselli finissimi Orogel

fumetto di pesce

sale fino

pepe bianco

olio extravergine d'oliva

2 scorfani di piccola taglia

pane grattugiato

pepe rosa disidratato

aneto

sale maldon



60



4



Difficile



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 2/3. Soffriggere il cipollotto tagliato a julienne, aggiungere le seppioline, 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. Regolare di sale e pepe e aromatizzare con basilico fresco e timo sfogliato.
- 2** Per la crema di piselli: in una casseruola soffriggere lo scalogno con olio extravergine d'oliva, aggiungere i 2/3 dei piselli e bagnare con fumetto di pesce, aggiustare di sale e pepe e cuocere per pochi istanti. Frullare il tutto emulsionando la crema con olio extravergine d'oliva.
- 3** Per i filetti di scorfano: pulire e sfilettare gli scorfani, eliminando le lisce. Spolverare i filetti con del pane grattugiato aromatizzato con pepe rosa ed aneto. In una padella antiaderente con olio extravergine d'oliva cuocere il pesce tostando la pelle. Servire i filetti di scorfano con l'insalata tiepida di seppie e scampi e la crema di piselli.

