



CUCINA CON NOI!

Gran piatto di pesci al profumo di limone con asparagi

INGREDIENTI

300 g di Asparagini Orogel

4 canestrelli o piccole cappesante

4 calamari con testa interi

2 filetti di sogliola

200 g di salmone fresco

4 filetti di gallinella di mare

120 g di code di gambero sgusciate

1 spicchio di aglio

la scorza di mezzo limone

olio di oliva ligure delicato

sale e pepe bianco



45



4



Media



Secondi Piatti

Preparazione

- 1** Pulire con attenzione tutto il pesce avendo cura di togliere anche le piccole spine.
- 2** In una padella antiaderente capiente con olio di oliva, mettere a rosolare lo spicchio di aglio intero e in sequenza i calamari con la testa, il salmone, i filetti di sogliola, i filetti di gallinella di mare, i gamberi e alla fine i canestrelli. Regolare di sale e pepe e completare con l'aggiunta della scorza di limone grattugiata e un filo di olio a crudo.
- 3** A parte, in poca acqua, fare scottare per pochi minuti minuti gli asparagi, tagliare solo le punte e aggiungerle alla padella del pesce. Comporre il piatto mettendo ben in evidenza tutti gli ingredienti e guarnire con foglioline di prezzemolo o fiori eduli.

