

Pescatrice con salsa al mandarino

PREPARAZIONE 30 minuti
CALORIE/PORZIONE 240 kcal
DOSI 4 persone
ESECUZIONE facile

INGREDIENTI

2 piccole code di pescatrice,
 4 mandarini non trattati,
 1 peperoncino rosso piccante fresco,
 3 cipollotti, 1 piccolo cespo di lattuga,
 1 piccolo cuore di sedano,
 olio extravergine, sale marino integrale fino.

COME PROCEDERE

1. Immergi le foglie di lattuga in acqua bollente salata fino alla ripresa del bollore, poi estraille, passale subito in acqua freddissima e sgocciolale.
2. Elimina il picciolo del peperoncino, taglialo a metà nel senso della lunghezza, scarta i semi interni e tritalo.
3. Frulla i cipollotti con il succo di un mandarino fino a ottenere una purea, incorporaci 4 cucchiaini d'olio e il peperoncino. Regola di sale, aggiungi la polpa di un mandarino pelato e ridotto a tocchetti e lascia riposare a temperatura ambiente.
4. Trita finemente la parte superficiale della scorza di un mandarino con il sedano e mezzo cucchiaino da caffè di sale.
5. Affetta a tranci spessi le code di pescatrice, elimina la spina centrale e poni al suo posto mezzo cucchiaino di scorza di mandarino tritata. Ricomponi le fette e avvolgici intorno una foglia di lattuga privata della costola centrale.
6. Cuoci il pesce al vapore nell'apposito cestello posto su una pentola contenente acqua in ebollizione salata e aromatizzata con le scorze dell'ultimo mandarino.
7. Trasferisci i tranci di pescatrice nei piatti individuali e servili subito con la salsa al mandarino.



MARINO VISCALLUMONDADORI PORTFOLIO

LIMITED EDITION PER INNAMORATI

1. Il Cuore di Galup, dolce ricoperto di cioccolato extrafondente e decorato con cuoricini rossi di zucchero, 550 g, € 15,90.
2. Tic Tac Gum, chewingum senza zucchero in pack da 36 personalizzabili con gli sticker di San Valentino, € 1,29.
3. Season Box Heart di Loacker con una selezione di tortine e pasticcini mini, 330 g, € 9,90.
4. My Cooking Box di San Valentino per preparare i Pici toscani al tartufo e acciughe per due, € 20.

LATTE, FONDENTE & CO.

ARRIVA A MILANO LA FIERA PIÙ GOLOSA

Dal 15 al 18 febbraio, appuntamento con il *Salon du Chocolat* al Padiglione MiCoLAB di Fiera Milano, vicino al nuovo quartiere Citylife. Un'occasione per scoprire tutto sul cibo degli dei, dalla provenienza delle fave più pregiate ai processi di trasformazione per ottenere tavolette e praline. Da degustare in centinaia di varianti tradizionali e nuove, anche salate e speziate. Info: salonduchocolat.it



2.



3.



4.

