

Thermomix TM31

Filetto di pesce persico con ciliegie ed erba cedrina

Tempo totale di esecuzione: 30 min., Tempo di preparazione manuale: 5 min., Tempo di cottura in forno: 30 min. 50 °C, Tempo di utilizzo di Bimby: 25 min.

Ingredienti per 4 porzione/i:

Per la salsa di ciliegie:

- 300 g di ciliegie tagliate a spicchi
- 60 g di olio extravergine di oliva
- menta qualche foglia
- erba cedrina q.b.

Per il pesce:

- 600 g di acqua salata
- 250 g di filetti di pesce persico

Esecuzione

Preparare la salsa di ciliegie:

1. Far appassire in forno a 50° per 30 min. le ciliegie (o in alternativa cuocerle nel boccale: **8-10 min./50°C/vel. 4**).
2. Mettere le ciliegie ancora calde in una terrina con l'olio e lasciarle raffreddare.
3. Aggiungere la menta e l'erba cedrina spezzettate con le mani e lasciare insaporire.
4. Tenere da parte qualche ciliegia per guarnire il piatto e frullare il resto: **20 sec./vel. 7-8**. Tenere da parte.

Preparare il pesce:

5. Mettere nel boccale l'acqua salata: **5-6 min./100°C/vel. 1**.
6. Posizionare il Varoma con i filetti di pesce persico e cuocere: **10 min./Varoma/vel. 1**.
7. Disporre in un piatto e condire con la salsa di ciliegie.
8. Far marinare il pesce qualche minuto prima di servire, guarnendo con le ciliegie tenute da parte.

Curiosità

La ciliegia viene spesso definita "frutto luculliano", di grande golosità. La leggenda vuole che sia stato Lucullo, grande generale ma anche uomo raffinato e buongustaio, a portarle in Italia dalle sue campagne d'Oriente.

Autore: Chef Gaetano Alia - La Locanda di Alia - Castrovillari (CS)

Informazioni

Nutritional values per 1 porzione/i:

- Valore nutritivo: 879 kJ
- Valore nutritivo: 210 kcal



Contempora

Il nostro meglio per la tua famiglia

Proteine: 10,2 g
Carboidrati: 6,7 g
Grassi: 16 g

Nutritional values per 100 g:

Valore nutritivo: 628 kJ
Valore nutritivo: 150 kcal
Proteine: 7,3 g
Carboidrati: 4,8 g
Grassi: 11,4 g

Grado di difficoltà: facile
Costo: basso