

Thermomix TM31

Spigola in guazzetto di pomodoro e capperi di Pantelleria

Tempo totale di esecuzione: 1 h, Tempo di preparazione manuale: , Tempo di attesa (riposo, lievitazione, refrigerazione...): 30 min., Tempo di utilizzo di Bimby: 24 min.

Ingredienti per 4 porzione/i:

500 g	di spigola
150 g	di pomodorini pachino
1 pizzico	di sale
1 pizzico	di zucchero
20 g	di olio extravergine di oliva
30 g	di vino bianco
30 g	di basilico
600 g	di acqua
50 g	di capperi di Pantelleria

Esecuzione

1. Pulire la spigola, eliminando squame e spine.
2. Incidere i pomodori a croce, privarli della pelle e condirli in una ciotola con sale, zucchero, olio, vino e basilico. Lasciarli marinare per 30 min. circa. Versarli nel boccale e cuocere: **5 min./100°C/vel. 1**. Frullare: **10 sec./vel. 5** e mettere da parte.
3. Mettere nel boccale l'acqua: **6 min./100°C/vel. 1**.
4. Tagliare la spigola in 4 porzioni, sistemarla nel Varoma e cuocerla: **12 min./Varoma/vel. 1**.
5. Versare il guazzetto di pomodori passati in un piatto fondo, adagiare il filetto di spigola e guarnire con i capperi di Pantelleria.

Curiosità

Il guazzetto è un intingolo di composizione varia, insaporito con erbe aromatiche e aglio, in cui si fanno cuocere tradizionalmente alcuni pesci.

Autore: Chef Fabio Baldassarre - Ristorante L'Altro Mastai - Roma

Informazioni

Nutritional values per 1 porzione/i:

Valore nutritivo:	2039 kJ
Valore nutritivo:	487 kcal
Proteine:	19,1 g
Carboidrati:	90,9 g
Grassi:	7,8 g

Nutritional values per 100 g:

Valore nutritivo:	393 kJ
Valore nutritivo:	94 kcal





Contempora

Il nostro meglio per la tua famiglia

Proteine: 3,7 g
Carboidrati: 17,5 g
Grassi: 1,5 g

Grado di difficoltà: facile
Costo: medio

