

TURBANTI DI TRIGLIA, CREMA DI CIPOLLE IN AGRODOLCE E SALSA TAPENADE

Un piatto di pesce semplice ma ricco di sapore.

Tempo preparazione: 50 minuti

Difficoltà: facile

4 persone

Ingredienti:

- 4 triglie fresche
- 3 cucchiaini di pangrattato
- 50 g di nocciole tostate
- 1 limone
- Olio extravergine d'oliva
- 3 cipolle rosse
- Una tazzina di aceto di vino bianco
- Un cucchiaino di zucchero
- 80 g di olive verdi
- 80 g di capperi sotto sale
- 5 filetti di alici sotto sale
- 1 spicchio d'aglio
- Sale

Procedimento

Tagliare le cipolle a fette e stufarle con un po' d'acqua e olio extravergine d'oliva, regolando di sale.

Quando saranno diventate morbide, sciogliere un cucchiaino di zucchero in una tazzina d'aceto di vino bianco da aggiungere alle cipolle. Poi, proseguire la cottura per altri 2 minuti. Frullare il tutto e mettere da parte.





Gli editoriali.

Dopo aver sfilettato e diliscato le triglie, unire in una ciotola pangrattato, nocciole tritate e un po' di scorza di limone grattugiata, aggiungendo un pizzico di sale. Successivamente, inumidire ogni filetto con olio extravergine d'oliva e cospargierli di pangrattato con nocciole e scorza di limone.

Arrotolare ogni filetto e fissarlo con uno stuzzicadenti. Poi, cuocere in forno statico per 10 minuti a 170° C.

Mentre i turbanti di triglia sono in forno, tritare insieme filetti di olive, alici, capperi, olio e aglio fino a ottenere un amalgama omogeneo.

Su un piatto da portata, versare a specchio un cucchiaino di crema di cipolle per poi poggiarci due turbanti di triglia. Sull'apice, aggiungere un po' di salsa tapenade.