



SOGLIOLA CON CREMA DI PADRÓN

DIFFICOLTÀ: MEDIA · TEMPO: 45 MIN · INGREDIENTI PER 4 PERSONE

4 SOGLIOLE DI 400-500 GR
CIASCUNA

500 GR DI PEPERONI DI
PADRÓN (FRIGGITELLI)

2 CIPOLLE

2 SPICCHI DI AGLIO

1 BARATTOLO DI OLIVE NERE
SNOCCIOLATE

4 PATATE

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

PEPE NERO

SALE IN SCAGLIE

16 FETTE DI BAGUETTE TOSTATE

LA POLVERE DI OLIVE: mettiamo le olive sulla carta da forno e la disidratiamo a 100° C per un'ora una volta seccate le tritureremo per ottenere la polvere di olive. Possiamo svolgere questo passaggio precedentemente per guadagnare tempo.

LA CREMA: prepariamo un brodo con le spine del sogliola facendole bollire per 20 minuti. In un pentolino versiamo 4 cucchiari di olio e facciamo appassire la cipolla e l'aglio tritato. Priviamo i peperoni dei semi e dei gambi e, dopo averli tagliati a pezzetti, li aggiungiamo al soffritto. Aggiustiamo di sale e lasciamo cuocere fino a farli intenerire. Quando sono pronti aggiungiamo 100 ml del brodo di sogliola e lasciamo cuocere altri 10 minuti. Quindi trituriamo il tutto finemente e lo filtriamo con un colino, mettendo da parte.

LE PATATE: facciamo bollire le patate tagliate in pezzi di media grandezza per 18 minuti, fino a farle intenerire. Quindi le scoliamo. Le schiacciamo con una forchetta insieme a sale, olio e pepe nero fino ad ottenere una purea grossolana.

PER IL PESCE: arrotoliamo i filetti fino ad ottenere 4 piccoli rotoli che fisseremo con uno spiedo per evitare che si aprano. Li posizioniamo su una teglia da forno, aggiungendo sale e olio. Inforniamo per 12 minuti.

LE TEGOLE DI PANE: tagliamo alcune fette di pane sottili e le tostiamo sulla carta da forno a 180° C, per 8 minuti.

PRESENTAZIONE: riempiamo una forma quadrata con la patata, e con la crema di peperoni disegniamo una lacrima. Collochiamo due rotoli di sogliola sulla crema e con la polvere di olive tracciamo una linea tra il pesce e la patata. Posizioniamo sui rotoli delle fette di pane tostato. Bagniamo con l'olio della patata e aggiungiamo sale in scaglie al pesce.