

Prodemar



SOGLIOLA CON CREMA DI PEPERONI PIQUILLO

DIFFICOLTÀ: FACILE · TEMPO: 30 MIN · INGREDIENTI PER 4 PERSONE

4 SOGLIOLE DI 400-500 GR
CIASCUNA

1 LATTINA DI PEPERONI DI
PIQUILLO INTERI

BASILICO FRESCO

300 GR RISO TONDO

2 SACCHE DI NERO DI
CALAMARO

650 ML DI BRODO DI PESCE

1 CIPOLLA FRESCA

1 SPICCHIO D'AGLIO

OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE

SALE

IL BASILICO: riscaldiamo l'olio e friggiamo le foglie fino a che diventano croccanti, senza perdere tanto colore. Asciugare con carta da cucina e mettere da parte.

IL RISO: tritare finemente la cipolla fresca e l'aglio. Facciamo appassire il battuto in tre cucchiaini dell'olio nel quale abbiamo fritto il basilico, aggiungendo un pizzico di sale. Quindi aggiungiamo il riso e lasciamo cuocere per 4 minuti. Aggiungiamo il nero del calamaro e mescoliamo accuratamente per renderlo di colore omogeneo. Versiamo poi il brodo in quantità doppia rispetto al riso e lasciamo cuocere per 15 minuti a fuoco medio.

LA CREMA DE PIQUILLO: dopo aver scolato i peperoni, li tagliamo e li tritiamo con 100 ml di olio di oliva fino ad ottenere una crema. Li scoliamo e li mettiamo da parte.

IL PESCE: asportiamo la testa della sogliola e la tagliamo a metà, in lunghezza. La scottiamo su una piastra calda, dopo aver eliminato l'umidità con della carta da cucina. La posizioniamo in un vassoio da forno e la unghiamo con della crema di piquillo. Inforniamo per 5 minuti a 190° C.

PRESENTAZIONE: con un pennello bagnato nella crema di piquillo disegniamo una linea da un lato all'altro del piatto. Sopra vi posizioniamo uno stampo di metallo riempito con il riso nero, circondandolo di crema di peperoni. Poggiamo un filetto sul riso, bagniamo con la crema del vassoio e decoriamo con foglie di basilico sparse sul piatto e qualche goccia di crema di peperoni.