

Filetto di coregone in carpione



Ricetta tipica della tradizione ticinese rivisitata da SSSAT (Scuola Specializzata Superiore Alberghiera e del Turismo di Bellinzona).

Preparazione



Tempo richiesto

ca. 180 minuti



Difficoltà

Media - Per appassionati



Dosi

4 persone

Caratteristiche



Piatto

Pesce - Coregone



Prodotto tipico

Coregone - Km 0



Adatto in

Estate - Pranzi leggeri

INGREDIENTI

Coregone

- 560 g di filetti di coregone
- 4 ml olio d'arachidi
- Sale
- Pepe
- 40 g di farina bianca
- 2 cl di olio d'oliva extra vergine
- 20 g di carote
- 16 g di finocchi
- 16 g di sedano stanga
- 12 g di porro
- 8 ml di aceto di vino bianco
- 2.4 cl vino da cucina
- 8 ml di acqua
- Insalata fresca in foglia
- 2 cl salsa italiana per insalata

Coregone

PROCEDIMENTO

1. Lavare, mondare, pelare e tagliare le verdure a striscioline (alla julienne ma un po' più grosse);
 2. Salare i filetti di coregone e infarinarli leggermente (poco prima di farli saltare);
 3. Saltarli in una lionese con olio di arachidi e disporli in seguito in una pentola (5 cm di altezza) con la pelle rivolta verso l'alto;
 4. Stufare le verdure nell'olio d'oliva;
 5. Aggiungere l'aceto e il vino bianco e l'acqua;
 6. Far bollire per qualche minuto e condire con sale e pepe;
 7. Versare la marinata sul pesce (tenere le verdure a parte), coprire con pellicola trasparente e lasciare marinare per almeno un paio d'ore (se non si usa subito, conservare in frigorifero).
-
1. Dressare i filetti di coregone con un po' di verdura e un cucchiaino di marinata e decorare con foglie d'insalata condite con la salsa italiana.

Impiattare

N.B.: I filetti possono essere serviti anche a temperatura ambiente o addirittura appena intiepiditi.