

Trancio Di Spigola Agli Agrumi

Secondo piatto

Difficoltà: media

Tempo di preparazione: 40 minuti

Ingredienti (per 4 persone)

- 1 spigola da 600 g
- 200 gr di carote
- 200 gr di sedano
- 8 cuori di carciofo
- 1 spicchio d'aglio
- 1 arancia
- 2 mandarini
- 2 limoni
- 4 cucchiaini d'olio extra vergine di oliva
- Aneto q.b.
- Sale q.b.

Per il centrifugato

- 4 finocchi
- 5 cetrioli

Preparazione

Sfilettare la spigola per ottenere due filetti.

Preparare in padella un guazzetto con il sedano, le carote tagliate a julienne, lo spicchio d'aglio e l'olio, far rosolare e unire i filetti.

Bagnare con succo d'arancia, mandarino e limone, unire la scorza degli agrumi tagliata finemente e i cuori di carciofo tagliati a julienne.

A fine cottura disporre nei piatti e ultimare con l'aneto.

Se si gradisce preparare un centrifugato o un frullato a base di finocchi e cetrioli da abbinare al piatto come bevanda.

