



DENTICE IN PANZANELLA DI FRUTTA SECCA

Ingredienti

Per il dentice

400 g di dentice fresco
2 lt di acqua
1 n° limone dividendo succo e buccia
30 g di zucchero di canna
300 g di aceto al lampone

Per la panzanella

500 gr di pane di semola raffermo
100g di nocciola
100g di noci
100g di mandorle
Erbette miste
Olio evo

Procedimento

Portare a bollire l'acqua con la buccia di limone e l'aceto.
Tagliare a pezzi regolari il dentice.

In un pentolino unire il succo di limone con lo zucchero e far ridurre a fuoco basso.

Ammollare il pane in acqua, dopo sminuzzarlo a pezzi; sminuzzare anche la frutta secca grossolanamente.

Tostare il tutto in una padella antiaderente con un filo di olio evo per 8-10 minuti a fuoco medio.

Aggiustare di sale e pepe.

Ultimare il piatto con il dentice (immergere il dentice nell'acqua acidula per 1-2 minuti) e servire sulla terra di puglia con un filo di olio e limone ridotto, decorare con erbe fresche a proprio piacere.