



SPIGOLA ALLA MUGNAIA, VERDURE IN AGRODOLCE E MANDORLE

Ingredienti

4 tranci di spigola da 150/180 grammi l'uno
burro q.b.
farina q.b.
succo di limone
rapa rossa
carota
cavolfiore
peperone rosso
peperone giallo
cipolla rossa
mandorle pelato
sciroppo agrodolce (100g aceto bianco, 100g acqua, 100g zucchero)
prezzemolo q.b.

Procedimento

Realizzare lo sciroppo agrodolce unendo i tre ingredienti, portare a bollore facendo sciogliere lo zucchero.

Sbollentare le verdure singolarmente, raffreddandole in acqua e ghiaccio; scolarle, versando successivamente lo sciroppo agrodolce ancora caldo.
Passare i tranci di spigola nella farina, metterli in padella con burro ed olio, sfumare con il succo di limone ed aggiungere poca acqua, creando così la salsa da servire con le spigole.

IMPIATTAMENTO:

servire la spigola con la salsa alla mugnaia, aggiungendo del prezzemolo tritato, sistemiamo le nostre verdure in agrodolce mescolandole con le mandorle.