



PESCATO IN FOGLIA DI FICO, DATTERINI E CAVOLFIORE DELLA PIANA DEL SELE IGP



Ingredienti

400 gr Filetto di pesce fresco

1/2 Cavolfiore della Piana del Sele IGP

8 Foglie di fico

500 gr Datteri gialli e rossi

Aglione, olio, sale

Prezzemolo

Procedimento

Lavare bene le foglie di fico e asciugare. Grattugiare il Cavolfiore della Piana del Sele IGP crudo e condire con sale e olio e lasciare da parte. Adagiare il filetto di pesce fresco sulla foglia di fico, condire con battuto di aglio, sale, olio e il cavolfiore grattugiato. Infornare a 185° per 20 minuti. Saltare in padella i datterini con aglio, olio e prezzemolo, lasciar cuocere per 8/10 minuti e tenere da parte. Sfornare il pesce, impiattare e condire con il sughetto di datterini.