



SPIGOLA, CARCIOFI, ARANCIA, MENTA E PECORINO



Ingredienti

Filetti di spigola

Carciofi

Pecorino stagionato q.b.

Arancia

Foglie di menta

Procedimento

Per la spigola:

Filetti di spigola sfilettati e spinati

Per i carciofi:

Pulire i carciofi, sbollentarli in un brodo aromatizzato (acqua, olio evo, limone, pepe in grani, foglie alloro, rosmarino) per 6/7 minuti, scolarli, raffreddarli in acqua e ghiaccio e conservarli fino al servizio.

Per l'arancia:

Pelare a vivo.

Per l'emulsione di menta:

Sbollentare le foglie di menta, emulsionare con olio evo, acqua di cottura fino ad ottenere un'emulsione liscia ed omogenea.

Alla base del piatto mettiamo la crema di carciofi, adagiamo la spigola arrostita, completiamo con carciofi tagliati a spicchi, arancia pelata a vivo, emulsione alla menta e grattugiamo il pecorino.