



SPIGOLA, VINAIGRETTE DI MARE, FINOCCHIO, INSALATA DI PUNTARELLE E ARANCIA



Ingredienti

Per la salsa vinaigrette:

Un cucchiaino di aceto di mele

Due cucchiaini di olio extravergine di oliva

Un pizzico di sale

Erbe aromatiche, a piacere

Insalata puntarelle e arancia:

Tagliare le punta arelle a Julienne e pulire l'arancia pelata vivo così da eliminare

tutte le parti bianche.

Crema di finocchi:

Per la crema di finocchi

Una cipolla

Due finocchi

Brodo vegetale, quanto basta

Due spigole

Procedimento

Tagliamo i finocchi sottilmente dopo averli lavati.

In una pentola facciamo rosolare la cipolla inseriamo i finocchi e gli facciamo tostare dopo qualche minuto aggiungiamo il brodo vegetale. Lasciamo cuocere.

Non appena i finocchi risulteranno morbidi togliamo dal fuoco e frulliamo con frullatore di immersione aggiungendo l'olio a filo, una volta pronta setacciamo la nostra crema.

Per la spigola:

Cuocere la spigola sulla pelle sino a renderla croccante. Napparla con la vinaigrette, aggiungere l'insalatina e la crema di finocchi.