

> salsa giardiniera



Peso: 100 - 290 - 500 g

Ingredienti:

Sedano, carota, cipolla, olio extravergine, aceto di vino bianco, sale, zucchero, farina di semi di guar.

ABBINAMENTI

Fritture di carne, pesce e vegetali; bolliti di pesce, carne e vegetali.

Spigola fritta, poco cotta, con giardiniera di verdure

Per 6 persone

Ricavare un filetto da una spigola selvaggia di circa 300 g passarlo nel semolino e abatterlo di temperatura. Preparare una larga padella con due dita di olio di arachide, portarlo a 180° e "friggere" il filetto da ambo le parti, raffreddare prontamente, l'interno dovrà risultare crudo e tenerissimo grazie a questi shock termici, ricavarne delle strisce ed infine dei dadi .
Per la giardiniera bollire 1 l di acqua con 25 g di aceto di vino bianco e 15 g di sale, mettere 300 g di cavolfiore a pezzetti, dopo 4 minuti 100 g di carota a pezzi come i precedenti, dopo 4 min. 80 g di porro a fette, scolare il tutto e metterlo a stufare a fuoco basso per 5 minuti in 150 g di olio extravergine, 60 g di aceto di vino bianco, 8 g di sale. Infilare i dadi di spigola in uno spiedino di 15 cm intervallando il pesce con pezzetti di cavolo o carota, irrorare con la salsa.