

CERNIA AI FIORI DI ZUCCA

Ingredienti per 4 persone:

- 4 filetti di cernia di 150 g di ognuno
- 12 fiori di zucca
- 2 zucchine novelle
- 1 bustina di zafferano
- 30 g di burro
- 2 spicchi di aglio
- 50 cl di latte
- sale
- pepe

Spuntate e tagliate le zucchine a julienne con la mandolina (cioè a bastoncini).

Appoggiate i filetti di pesce su un tagliere, salateli e pepateli a piacere, distribuiteli sopra parte delle zucchine preparate. Arrotolateli quindi su se stessi, in modo da formare degli involtini che legherete con del filo da cucina, e rosolateli in una casseruola con il burro e l'aglio.

Salate e pepate a piacere, bagnate con il latte e portate a ebollizione a fuoco vivace.

Abbassate poi la fiamma e cuocete per 15 minuti.

Aggiungete lo zafferano sciolto in poca acqua e continuate la cottura per altri 5 minuti.

Private intanto i fiori di zucca dei gambi e dei pistilli e tagliateli in quattro pezzi.

Trascorso il tempo di cottura indicato, mettete da parte gli involtini, aggiungete al fondo di cottura i fiori e le zucchine rimaste e lasciateli cuocere a fuoco vivace per 2-3 minuti.

Servite gli involtini subito ben caldi con le verdure preparate.

La cernia è un pesce pregiato e molto apprezzato per la qualità della sua carne.

Per le sue grosse dimensioni, viene cucinata spesso a tranci.