

FILETTI DI PESCE PERSICO IN CARPIONE

Ingredienti per 4 persone:

- 400 g di filetti di pesce persico
- 150 g di carote
- 200 g di cipolle
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 1 mazzetto di dragoncello
- 1 foglia di alloro
- 10 cl di olio di sesamo
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- 10 cl di aceto di vino
- 2 sedani
- sale
- pepe

Lavate i filetti di pesce persico, asciugateli e insaporiteli con sale e pepe.

Sbucciate le cipolle, lavatele e affettatele finemente.

Spuntate le carote, pelatele, lavatele e tagliatele a listarelle.

Private il sedano dei filamenti, lavatelo e tagliatelo a listarelle.

Versate due cucchiari di olio in una padella sul fuoco, mettetevi le carote, unitevi le cipolle e fatele appassire.

Aggiungete la foglia di alloro, la met  dei prezzemolo e dei dragoncello lavati, l'aceto, il vino e mezzo bicchiere di acqua.

Salate, pepate e portate a ebollizione.

Continuate la cottura fino a quando il liquido sar  ridotto alla met .

Adagiate i filetti di pesce in una pirofila spennellata di olio, versatevi sopra il composto preparato e irrorate con l'olio rimasto.

Ponete la pirofila in forno preriscaldato a 180 !C e fate cuocere per 5-7 minuti.

Sfornate e lasciate raffreddare completamente.

Ponete quindi la pirofila in frigorifero e fate riposare il tutto per 24 ore.

Al momento di servire cospargete i filetti con il prezzemolo e il dragoncello rimasti, lavati e tritati.