

INSALATA DI NASELLO

Ingredienti per 4 persone:

- 300 g di filetti di nasello
- 200 g di spinaci
- 2 patate
- 1 cucchiaino di senape
- 4 cucchiaini di latte
- 1 cucchiaio di aceto di vino bianco
- 3 cucchiaini di olio d'oliva extra-vergine
- 1 pizzico di sale
- pepe

Lasciate scongelare i filetti di nasello, oppure scongelateli usando il microonde.

Lavate le patate e mettetela a cuocere con la buccia e 2 bicchieri d'acqua nella pentola a pressione per 14 minuti.

Disponete i filetti distesi in una pirofila e irrorateli con 4 cucchiainate di latte.

Salateli molto leggermente, quindi cuoceteli nel microonde per 4 minuti a 3/4 di potenza.

Lavate intanto gli spinaci e tagliateli a striscioline.

Emulsionate in una ciotola un cucchiaino di senape con 3 cucchiainate d'olio, una d'aceto, un pizzico di sale e un po' di pepe.

Sbucciate e affettate le patate.

Spezzettate il pesce e mescolatelo con la salsina in modo che si amalgami bene.

Disponetelo al centro del piatto, contornato dalle due verdure da portata e servitelo.