



# SEAFOOD

RICETTE SOSTENIBILI  
ISPIRATE DAL MARE

5 Terre Academy  
*Underwater Research & Team Rescue*



# SCALOPPINE DI PESCE CASTAGNA

RENATA BRIANO

il pesce castagna è un pesce sostenibile. Un predatore che vive in acque profonde, è simile a una grossa orata ed è pescato in estate soprattutto nel Mar Ligure e nel Mar Tirreno. Saporito, praticamente senza lisce ed economico, si può cucinare in tanti modi.



porzioni  
**4 persone**



preparazione  
**10 minuti**



difficoltà  
**molto facile**



cottura  
**10 minuti**



## COSA TI SERVE

Filetti di pesce castagna	800 g
Burro	50 g
Olio extravergine d'oliva	40 g
Salvia	foglie
Sale e pepe bianco	



Farina di riso

Aglione

mezzo spicchio



## COSA DEVI FARE

- Chiedete al vostro pescivendolo di prepararvi i filetti di **pesce castagna**.
- Tagliarli a scaloppine (come se fossero quelle di petto di pollo)
- Mettere un po' di **farina di riso** in una ciotola e infarinare le **scaloppine di pesce**.
- In una padella scaldare il burro, l'olio evo, mezzo spicchio di aglio e le foglie di salvia.
- Quando il soffritto è caldo adagiarvi le scaloppine. Farle dorare da un lato e dall'altro, girandole con una paletta in modo che non si rompano. Fate in modo che il pesce sia ben cotto ma bastano pochi minuti per lato senò poi diventa stopposo.
- Aggiustare di **sale e pepe** e servire le scaloppine calde con un contorno di insalata di stagione.

