



SEAFOOD

RICETTE SOSTENIBILI
ISPIRATE DAL MARE

5 Terre Academy
Underwater Research & Team Rescue



FILETTI DI PALAMITA

ALLA MEDITERRANEA

RENATA BRIANO

La palamita è un pesce azzurro poco costoso, ricco di proprietà benefiche. L'importante è cuocerlo poco perché prolungando la cottura seccherebbe e asciugherebbe il pesce.



porzioni
4 persone



preparazione
20 minuti



difficoltà
facile



cottura
5 minuti



COSA TI SERVE

Palamita	4 filetti
Patate	4
Scorza di mezzo limone bio	
Pomodori pachino	20
Olive	q.b.
Capperi	q.b.
Basilico	q.b.
Olio extravergine di oliva	q.b.
Sale	q.b.





COSA DEVI FARE

- Lessare le **patate** in acqua salata in pentola a pressione
- Pelarle e schiacciarle con una forchetta. Grattugiarci sopra la scorza di limone ben pulita e condire con olio e, se serve, un pizzico di sale. Tenere da parte.
- Preparare nel frattempo la **dadolata mediterranea**, tagliando a cubetti i pomodori pachino ben lavati. Metterli in una ciotola.
- Condirli con **basilico** tagliuzzato, **capperi e olive** tritati a coltello. Spolverizzare con un pizzico di sale, condite con un filo di **olio extravergine di oliva**. Mescolare e tenere da parte.
- Scaldare una padella antiaderente ed adagiarci i **filetti di palamita** senza alcun grasso aggiunto.
- Cuocere pochi minuti da un lato e dall'altro. Saranno pronti quando vedrete la carne cotta (diventa chiara!) per metà dello spessore. Poi girare.



- Impiattare distribuendo sul fondo dei piatti le patate schiacciate tiepide, adagiarvi sopra il pesce. Condire con la dadolata mediterranea.

