

Medaglioni di coda di rospo al vapore con verdure *(Secondi a base di pesce)*



Preparazione

Pulire il pesce e tagliarlo a medaglioni. Adagiare su di un piatto e marinare col vino, lo zenzero ed il prezzemolo. Pulire carota e sedano, tagliarli a julienne e sbollentarli. Mettere il pesce nella vaporiera, salare, pepare e cuocere per 4 minuti circa. Mettere le verdure nell'olio della marinatura col basilico tagliato a julienne.

Consigli

Se vi è possibile, acquistate la rana pescatrice intera. E' proprio guardando la testa, infatti, che potrete rendervi conto se essa è fresca o meno. Potete poi usare la coda per le vostre ricette al vapore, al forno o alla griglia mentre con la testa potrete preparare una favolosa zuppa.

Curiosità

La rana pescatrice vive sia nell'Oceano Atlantico e nel Mare del Nord sia nei mari nostrani come l'Adriatico o più in generale in Mar Mediterraneo, in particolare a ridosso delle coste della Sicilia. Essa può raggiungere dimensioni anche ragguardevoli. Basti pensare che sono stati pescati esemplari grandi sino a due metri!

Informazioni

Preparazione 15 minuti

Cottura 5 minuti

Dosi per 2 persone

Difficoltà Facile

la terra di Puglia



ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su
shop.laterradipuglia.it

Sconto del 10%

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

Ingredienti

Coda di rospo 600 grammi

Carote (una carota)

Sedano (una costa di sedano)

Zenzero (una fettina di zenzero)

Basilico (10 foglie di basilico)

Vino bianco (un cucchiaino di vino bianco)

Olio extra vergine di oliva 40 millilitri

Prezzemolo