

Trancio di Pesce spatola con verdure saltate



Ok, non facciamoci prendere dal panico!

Le feste sono finite? Imbelle una prova bilancia? Ma perchè, perchè inferire così?

Ho un'idea, "Keep calm and..." meglio tenersi a debita distanza dal nemico bilancia! Oh almeno per il tempo che ci serve per buttare giù quel chiletto in più preso durante le feste! E comunque vi ricordo che carnevale, quindi altri dolci, è dietro l'angolo...

E sia, tutte 'ste storie per giustificare e "proprinare" la ricettina light, che poi vabbè è leggera ma è anche buona... Pesce spatola con verdure saltate... ha gradito anche mio marito, che, che ve lo dico a fare, sta alle ricette light come il mio gatto sta a fare il bagnetto!

Ma bando alle ciance, vi racconto la ricetta...

Ingredienti:

2 tranci di spatola

- 1 peperone
- 1/2 cipolla rossa
- 1 batata o patata dolce
- 1 costa di sedano
- 2 pugni di piselli

- 1 carota
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 2 cucchiaini di aceto di mele (oppure di aceto di vino bianco)
- sale fino qb

Procedimento:



Pesce spatola con verdure saltate... la prima cosa da fare è affrontare le verdure e quindi, inizio a pulire tutte le verdure e a tagliarle a tocchetti abbastanza regolari. Io ho scelto le verdure e gli ortaggi che avevo in frigo, ma se volete potete sostituire o aggiungere di altre.

Metto a scaldare in padella l'olio, a temperatura tuffo le mie verdure in padella e le faccio saltare per qualche secondo. Sfumo bene con l'aceto e poi aggiungo un mestolo d'acqua e copro, lascio cuocere lasciandole però un po' croccanti.



Passato quel tempo tolgo dalla padella le verdure e le metta da parte, nella stessa padella scotto da un lato e dall'altro i tranci di pesce.

Aggiungo infine, di nuovo in padella, le verdure e faccio terminare la cottura sia delle verdure che del pesce. Aggiusto di sale.



Servo ben caldo il trancio del pesce insieme alle verdure.

Buono, gustoso e leggero. ☐

