



PESCE GATTO ALL'ARANCIA

Ingredienti per 4 persone:

1 pesce gatto da 1 kg o 4 filetti di pesce gatto
200 gr di riso venere
4 arance
1 cavolo cappuccio rosso
Sale
Timo
Olio extravergine d'oliva
1 sedano
1 carota
1 cipolla

Preparazione:

Pulite il pesce gatto dalle interiora e ricavatene quattro filetti. Con gli scarti fate un piccolo brodo in una pentola aggiungendo acqua fredda, sedano, carota e cipolla, e fate cuocere il brodo di pesce per un'oretta. Nel frattempo, mettete a cuocere il riso venere in abbondante acqua fino a quando non sarà cotto (circa 25 minuti) e lasciatelo raffreddare. Una volta cotto, con l'aiuto del minipimer o di un frullatore a immersione, aggiungendo un po' di brodo di pesce, frullate il riso e ricavatene una crema morbida. Aggiustate di sale.

Per il cavolo cappuccio rosso: una volta lavato, tagliatelo sottile e conditelo con olio e sale.

Per le arance: ricavatene un succo senza semi e polpa (possibilmente filtrandolo) e mettetelo a cuocere con un po' di brodo di pesce e il pimento (o in alternativa pepe molto speziato e aromatico). Cuocete il pesce gatto in una padella antiaderente con un po' di olio, quattro/cinque minuti per lato. Impiattate mettendo alla base la crema di riso, adagiandoci sopra il pesce gatto e il cavolo cappuccio rosso, e per ultimo aggiungete il brodo d'arancia.