OLIO CUORE

Trancetti di pesce al profumo di agrumi

Ingredienti

Trancetti

- 800 g nasello a trancetti
- 1 limone
- 40 g farina
- qb pepe bianco macinato
- 2 arance
- 4 cucchiai Olio Cuore
- qb sale

Contorno

- 350 g finocchio
- 1 cucchiaio Olio Cuore

- **Portata: Secondi**
- **Tempo: 20''**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 348.75 Kcal**
- **Grassi: 13.57 g**

Preparazione

- Con il rigalimoni ricavare le scorzette da 1 arancia.
- Porre le scorzette in una ciotola con il succo di limone spremuto. Pepare la preparazione.

- Pelare al vivo le arance e, con il coltello, ricavare gli spicchietti degli agrumi.
- Mondare e lavare il finocchio, poi tagliarlo a velo. Porre il finocchio in acqua fredda e trasferire in frigorifero.

- Passare i tranci del nasello nella farina.

- In una padella scaldare l’Olio Cuore e aggiungere il pesce.

- Rosolare da tutti i lati, quindi salare e irrorare con il succo, le scorzette, 8/10 spicchietti di arancia e 100 g di acqua.

- Alzare la fiamma e addensare la salsa.

- Sgocciolare il finocchio e porlo con le fette di arancia rimaste.
- Servire il pesce con il contorno di finocchi e arance.

La ricetta è stata preparata con:

Olio di Mais

Sale Iposodico