

SECONDI DI PESCE

Insalata di nasello

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

20 min

■ Ingredienti per 4 persone

Filetti di nasello	300 g
Spinaci	200 g
Patate	2
Senape	1 cucchiaino
Latte	4 cucchiari
Aceto di vino bianco	1 cucchiaio
Olio d'oliva extra-vergine	3 cucchiari
Sale	1 pizzico
Pepe	

■ Preparazione

- 1 Lasciate scongelare i filetti di nasello, oppure scongelateli usando il microonde. Lavate le patate e mettetela a cuocere con la buccia e 2 bicchieri d'acqua nella pentola a pressione per 14 minuti.
- 2 Disponete i filetti distesi in una pirofila e irrorateli con 4 cucchiariate di latte. Salateli molto leggermente, quindi cuoceteli nel microonde per 4 minuti a 3/4 di potenza.
- 3 Lavate intanto gli spinaci e tagliateli a striscioline. Emulsionate in una ciotola un cucchiaino di senape con 3 cucchiariate d'olio, una d'aceto, un pizzico di sale e un po' di pepe.
- 4 Sbucciate e affettate le patate. Spezzettate il pesce e mescolatelo con la salsina in modo che si amalgami bene. Disponetelo al centro del piatto, contornato dalle due verdure da portata e servitelo.