

SECONDI DI PESCE

Cernia ai fiori di zucca

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

1 h

Ingredienti per 4 persone

Filetti di cernia di 150 g ognuno	4
Fiori di zucca	12
Zucchine novelle	2
Bustina di zafferano	1
Burro	30 g
Aglio	2 spicchi
Latte	50 cl
Sale	
Pepe	

Preparazione

- 1 Spuntate e tagliate le zucchine a julienne con la mandolina (cioè a bastoncini). Appoggiate i filetti di pesce su un tagliere, salateli e pepateli a piacere, distribuitevi sopra parte delle zucchine preparate.
- 2 Arrotolateli quindi su se stessi, in modo da formare degli involtini che legherete con del filo da cucina, e rosolateli in una casseruola con il burro e l'aglio.
- 3 Salate e pepate a piacere, bagnate con il latte e portate a ebollizione a fuoco vivace. Abbassate poi la fiamma e cuocete per 15 minuti.
- 4 Aggiungete lo zafferano sciolto in poca acqua e continuate la cottura per altri 5 minuti. Private intanto i fiori di zucca dei gambi e dei pistilli e tagliateli in quattro pezzi.
- 5 Trascorso il tempo di cottura indicato, mettete da parte gli involtini, aggiungete al fondo di cottura i fiori e le zucchine rimaste e lasciateli cuocere a fuoco vivace per 2-3 minuti.
- 6 Servite gli involtini subito ben caldi con le verdure preparate. La cernia è un pesce pregiato e molto apprezzato per la qualità della sua carne. Per le sue grosse dimensioni, viene cucinata spesso a tranci.