

Filetti di platessa ai cannellini

I **filetti di platessa ai cannellini** sono un secondo piatto a base di pesce, veloce e semplice da preparare, in cui le platesse e i cannellini cuociono brevemente insieme, aromatizzandosi con aglio e rosmarino.

I **filetti di platessa ai cannellini** sono ottimi appena preparati, dopo un riposo di un paio di minuti, che permette agli aromi di amalgamarsi meglio.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **400Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 400 g di filetti di platessa
- Farina di grano tenero tipo 00
- 1 rametto di rosmarino
- 200 g di Fagioli cannellini già cotti, anche in scatola (peso sgocciolato)
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- Sale
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Sciacquare i filetti di platessa sotto acqua fresca corrente e disporli su un tagliere con qualche foglio di carta da cucina per asciugarli bene.
- Setacciare la farina in un piatto e passarvi i filetti, scuotendoli bene per eliminare le eccedenze.
- Lavare il rosmarino, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere.
- Scolare i fagioli.
- Mettere in una capace padella l'olio, l'aglio spellato e farlo dorare su fiamma vivace.
- Eliminare l'aglio, unire un pizzico di rosmarino tritato, quindi unire i filetti di platessa.
- Cuocerli per due minuti da un lato, quindi girarli delicatamente per non romperli e cuocere per due minuti anche dall'altro lato.
- Unire i fagioli distribuendoli a cucchiaiate in corrispondenza degli spazi fra una platessa e l'altra.
- Salare, pepare e unire il restante rosmarino tritato.
- Spegnerne il fuoco, unire un filo d'olio a crudo e coprire con il coperchio.
- Attendere un paio di minuti e servire.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

Questa ricetta è ottima anche con i filetti di sogliola, di triglia o di qualsiasi altro pesce che ha filetti poco carnosì, poco spessi, che cuociono piuttosto in fretta.

