

Filetti di platessa alla sorrentina

I **filetti di platessa alla sorrentina** sono gustosi filetti di platessa cucinati brevemente in padella con una base di aglio e prezzemolo e con l'aggiunta di pomodoro e olive nere. I filetti sono ottimi anche tiepidi, quindi possono essere preparati con un po' di anticipo.

I **filetti di platessa alla sorrentina** sono un piatto leggero e molto veloce da preparare. Se non trovate i filetti di platessa freschi potete utilizzare anche quelli surgelati. Riporli nel frigorifero la sera prima per farli scongelare e utilizzarli come quelli freschi.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **305Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**

INGREDIENTI

- 400 g di filetti di platessa
- Farina di grano tenero tipo 00
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 8 olive nere toste
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 filetto di alice sott'olio
- 300 g di Polpa di pomodoro a cubetti
- Sale

PREPARAZIONE

- Sciacquare i filetti di platessa e tamponarli delicatamente con carta da cucina.
- Infarinarli scuotendo bene le eccedenze e riporre i filetti su un tagliere.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con l'aglio su un tagliere con la mezzaluna.
- Snocciolare le olive.
- Mettere in un'ampia padella l'olio, il trito di aglio e prezzemolo e il filetto di alice spezzettato. Portare sul fuoco e far soffriggere dolcemente per un minuto appena. L'aglio non deve assolutamente bruciare e il prezzemolo non scurire troppo.
- Alzare la fiamma e aggiungere le platesse. Farle dorare un minuto per lato girandole molto delicatamente per non romperle.
- Aggiungere il pomodoro a cucchiaiate spargendolo con cura, unire un pizzico di sale, le olive nere e cuocere per 5 minuti a fiamma media coperto, senza mai girare. A metà cottura portare un pochino del pomodoro dal fondo della padella sulle platesse e scuotere leggermente.
- Servire con un filo d'olio a crudo.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Se avanzano, si possono conservare in frigorifero per un giorno. Consumarli a temperatura ambiente.

