

Filetti di merluzzo ai carciofi

I **filetti di merluzzo ai carciofi** sono un secondo piatto leggero, ma al tempo stesso gustoso, che sposa il sapore delicato del merluzzo a quello deciso dei carciofi con un risultato che saprà sorprendervi.

I **filetti di merluzzo ai carciofi** sono ottimi se preparati con i filetti di merluzzo fresco, ma vengono benissimo anche con quello surgelato purchè sia di buona qualità. Lasciarlo però scongelare in frigorifero prima di cucinarlo.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **360Kcal** a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 4 carciofi
- 1 limone
- 4 rametti di prezzemolo
- 250 ml di Brodo vegetale
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 cipolla bianca di piccola dimensione
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 400 g di filetti di merluzzo
- Farina di grano tenero tipo 00

PREPARAZIONE

- Lavare i carciofi, togliere le foglie dure più esterne fino ad ottenere i cuori formati solo da foglie chiare e tenere, tagliare le punte. Tagliarli a metà, eliminare il fieno, ridurli a spicchietti e metterli in acqua acidulata con il limone. E' possibile utilizzare anche i primi 8-10 centimetri del gambo. Togliere la parte esterna più coriacea con un pelapatate e tagliarli a fette di mezzo centimetro di spessore. Mettere anch'essi nell'acqua acidulata.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente. Io uso la mezzaluna su un tagliere.
- Scaldare il brodo.
- Mettere in una padella metà olio con la cipolla pelata e tritata finemente. Farla dorare dolcemente per 2-3 minuti, quindi unire i carciofi ben scolati e farli saltare a fiamma vivace per un paio di minuti.
- Unire un pizzico di sale, una macinata di pepe, un mestolo di brodo e lasciar proseguire la cottura per 10 minuti a fiamma bassa, coperto. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo aggiungere altro brodo vegetale.
- A fine cottura regolare di sale e unire il prezzemolo tritato.
- Sciacquare i filetti di merluzzo sotto acqua fresca corrente e tamponarli con carta da cucina.
- Infarinarli.
- Scaldare in un'ampia padella il restante olio e rosolare i filetti di pesce un minuto per lato, girandoli molto delicatamente con una paletta. Salarli.
- Unire i carciofi con il loro fondo di cottura, un paio di cucchiaini di brodo vegetale e cuocere coperto a fiamma media per 10 minuti. Di tanto in tanto smuovere delicatamente il pesce e i carciofi con una paletta e aggiungere altro brodo se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo.
- Trascorso il tempo indicato scoperchiare, alzare la fiamma e far asciugare.
- Servire ben caldo.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, dicembre

AUTORE

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

