

Filetto di persico alle erbe

Ricetta Umbra

a cura di Matteo Pirro

INGREDIENTI per 1 persona

- 200 gr di filetti di persico
- 150 gr di asparagi
- 50 gr di pomodoro
- 50 gr di zucchine
- 50 gr di porri
- 50 gr di peperone giallo
- 50 gr di peperone rosso
- 35 gr di pane grattugiato
- 15 gr di maggiorana
- 5 gr di timo
- 2,5 gr di prezzemolo
- 2,5 gr di erba cipollina
- 2,5 gr di menta fresca
- 125 ml di latte parzialmente scremato
- 10 gr di olio extravergine di oliva (1 cucchiaino)
- 1 gr di sale (massimo)
- Pepe q.b.

PREPARAZIONE

Preparare alla julienne le verdure tagliandole in modo sottile e cuocerle con poco olio; preparare il persico marinato, insieme all'erba e al latte, lasciando da parte una porzione del vegetale.

Prendere il pane a fette e aromatizzarlo nel composto e nel trito di tutte le erbe, infornare con la carta da forno a 200 gradi.

Nel frattempo pulire gli asparagi, bollirli in acqua e rosolarli nell'olio extravergine di oliva e il porro sminuzzato, aggiungendo pepe a piacimento prima di servire in tavola.

CONTENUTI COMPLESSIVI DI NUTRIENTI DELLA RICETTA

CALORIE: 559

Proteine	g 50	Colesterolo	mg 115	Fibra	g 9,42
Lipidi	g 20	Ac. grassi saturi	g 4,26	Sodio	mg 719
Glucidi	g 46	Ac. grassi monoinsaturi	g 12,21		
		Ac. grassi polinsaturi	g 3,06		



CURIOSITÀ

Il taglio "à la julienne" consiste nel tagliare le verdure in bastoncini sottili come fiammiferi di lunghezza variabile, ma molto sottili.

È un modo fantasioso e giocoso di presentare le verdure, ideale per incuriosire anche i più piccoli e i non amanti dei vegetali.

La locuzione è citata per la prima volta nel 1722. L'origine è incerta, ma potrebbe derivare dal cognome di un famoso cuoco, Julien, che nel 1875 creò un particolare consommé chiamato "julienne".



VINO CONSIGLIATO

Cervaro della Sala Umbria IGT