

OLIO CUORE

Pesce persico allo zenzero



Ingredienti

Filetti di pesce

- 800 g filetti di pesce persico a trancetti
- 1 spicchio aglio
- 140 g vino bianco
- qb prezzemolo tritato
- qb pepe bianco macinato
- ½ cucchiaino scarso di zenzero macinato
- 2 cucchiai Olio Cuore
- scorzette limone
- qb sale

Contorno

- 1 cucchiaio Olio Cuore
- 300 g carote mondare

- **Portata: Secondi**
- **Tempo: 20"**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 267.5 Kcal**
- **Grassi: 10.5 g**

Preparazione

- Adagiare il pesce nel cestello della vaporiera, coprire con un coperchio e cuocere per 10-13 min.



- Tagliare a fettine l'aglio e distribuirlo sul pesce.



- Porre lo zenzero nel vino con un pizzico di sale e tre cucchiai di acqua. Fare bollire per 2-3 min, poi versare sul pesce e lasciare marinare per 20-30 min in frigo.



- Nel frattempo tagliare a bastoncini le carote, cuocerle in acqua salata per 10-12 min, poi ripassarle in padella con l'Olio Cuore.



- Sgocciolare i filetti dalla marinata e condirli con l'Olio Cuore, pepe bianco macinato, scorzette di limone e prezzemolo tritato.
- Servire il pesce con il contorno di carote.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico