

Trancetti di pesce al profumo di agrumi



Ingredienti

Trancetti

- 800 g nasello a trancetti
- 1 limone
- 40 g farina
- qb pepe bianco macinato
- 2 arance
- 4 cucchiari Olio Cuore
- qb sale

Contorno

- 350 g finocchio
- 1 cucchiario Olio Cuore

- **Portata: Secondi**
- **Tempo: 20"**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 348.75 Kcal**
- **Grassi: 13.57 g**

Preparazione

- Con il rigalimoni ricavare le scorzette da 1 arancia.
- Porre le scorzette in una ciotola con il succo di limone spremuto. Preparare la preparazione.



- Pelare al vivo le arance e, con il coltello, ricavare gli spicchi degli agrumi.
- Mondare e lavare il finocchio, poi tagliarlo a velo. Porre il finocchio in acqua fredda e trasferire in frigorifero.



- Passare i tranci del nasello nella farina.



- In una padella scaldare l'Olio Cuore e aggiungere il pesce.
- Rosolare da tutti i lati, quindi salare e irrorare con il succo, le scorzette, 8/10 spicchietti di arancia e 100 g di acqua.
- Alzare la fiamma e addensare la salsa.



- Sgocciolare il finocchio e porlo con le fette di arancia rimaste.
- Servire il pesce con il contorno di finocchi e arance.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico