

Filetti di merluzzo al pesto di pistacchi

Continuano le mie sperimentazioni con il pesto di pistacchi che ben si abbina ai piatti salati, alzando l'asticella dei delicati profumi. Un ingrediente che sto imparando ad apprezzare sempre di più, poiché dona sapore e aromaticità al piatto senza sovrastare l'ingrediente principale. Oggi ho voluto abbinarlo a semplici filetti di merluzzo congelati. Una preparazione facile e via in forno per un piatto squisito e sano, ma soprattutto una cena elegante che esce dagli schemi senza richiedere eccessivi sforzi.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 4 filetti di merluzzo
- 200 g di pesto di pistacchi
- pepe macinato fresco
- 1 pizzico di aglio secco in polvere (oppure fresco se lo gradite)
- 1 cucchiaino di curcuma
- 1 pizzico di sale
- pangrattato per la panatura + 2 cucchiari rasi per la farcia.
- olio extra vergine di oliva

PROCEDIMENTO:

Iniziamo preparando la farcia per i nostri filetti.



In una ciotola amalgamare bene il pesto di pistacchi con una bella macinata di pepe fresco, un pizzico di aglio essiccato in polvere o fresco, secondo il vostro gusto, la curcuma e i 2 cucchiaini di pangrattato. Otterete una crema densa.



Lavare i filetti di merluzzo, già scongelati in acqua fresca, poi scolarli e tamponarli con carta da cucina per eliminare l'umidità in eccesso.



Stenderli e distribuire su ciascun filetto 1/4 della crema di pistacchio ottenuta, cercando di lasciare un po' di margine libero, per evitare che la farcitura fuoriesca durante le successive lavorazioni.



Arrotolare su se stessi i filetti, cercando di compattarli un po'. Passarli nel restante pangrattato, facendolo aderire su tutti i lati. Adagiare i filetti in una pirofila rivestita di carta da forno, condire con un filo leggero di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale fino.



Cuocere in forno a 180 gradi con funzione ventilata per 25 minuti circa o fino a quando il pangrattato sarà dorato. Servire caldo magari con una dadolata di pomodoro fresco in accompagnamento.