

Filetto di pangasio al vapore con mandarini e sale affumicato

Stasera cena light e profumi delicati. Un filetto di pangasio cotto a vapore per conservare la morbidezza della sua polpa dal sapore neutro che ben si sposa a tutti gli ingredienti suggeriti dalla nostra fantasia e dalla stagionalità.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 4 filetti di pangasio (surgelati)
- 4 cucchiaini di pepe rosa in grani
- 1 rametto di rosmarino
- 4 mandarini
- sale marino affumicato
- pepe bianco in polvere
- olio extravergine di oliva

PROCEDIMENTO:

Preparare lo stampo per la cottura a vapore, versare l'acqua sul fondo ed aggiungervi qualche foglia di rosmarino, 1 cucchiaino di pepe rosa in grani pestati grossolanamente con il mortaio e le estremità della buccia di un mandarino.



Tagliare un mandarino a fettine sottili. Sovrapporre all'acqua

la griglia di cottura, adagiarvi 2-3 fettine di mandarino, poi il filetto di pangasio decongelato, già lavato e condito con poco pepe bianco e sale marino affumicato, macinato fresco.



Sovrapporre le restanti fette di mandarino. Chiudere il contenitore e cuocere a vapore per 6 minuti in microonde o con la modalità di cottura a vapore di cui disponete.



Terminata la cottura aprire con cautela lo stampo e servire il filetto caldo, condito con un filo di olio extravergine di oliva a crudo.



Proseguire allo stesso modo per ogni filetto di pangasio, sostituendo l'acqua e le spezie ad ogni cottura.