

Cuori di merluzzo, zafferano e paprika

Quante volte ci poniamo la solita domanda : " cosa faccio stasera per cena?". Non importa se siamo cuoche appassionate, semplici provette o per nulla interessate, i pasti sono una costante della nostra vita e non sempre abbiamo a disposizione ore e ore da dedicare a nuove ricette o nuovi ingredienti. Forse dei semplici cuori di merluzzo surgelati, acquistati e posti in freezer per ogni evenienza, ci potrebbero aiutare? Ebbene sì! La ricetta che voglio condividere oggi, li vede proprio protagonisti. Non c'è niente di più comodo, per gustare una cena di pesce, che si prepara in pochi minuti e non comporta ulteriori tempi per la pulizia del prodotto, con scaglie, spine, ecc. Se a tale comodità, poi aggiungiamo una polpa soda, dal sapore delicato che si presta a vari accostamenti, il gioco è fatto. Bastano pochi minuti per legare questi piccoli cuori di merluzzo ad una salsa setosa e profumata, che sa di paprika e zafferano. Le papille gioiscono, mentre le calde tonalità delle spezie si accendono nel piatto per il godimento degli occhi.

INGREDIENTI per 4 PERSONE:

- 8 tranci di polpa di merluzzo
- 1 bustina di zafferano
- 1/2 cucchiaino di paprika dolce
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- 1 cucchiaino di brodo di pesce
- 1 noce di burro
- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- farina 00 per impanare i tranci di pesce
- prezzemolo fresco

PROCEDIMENTO:

In un capiente tegame, possibilmente antiaderente, sciogliere

a fiamma dolce la noce di burro con i 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva, la dose di zafferano, la paprika e il brodo di pesce, mescolare per creare un fondo di cottura omogeneo. A parte lavare i tranci di merluzzo (già scongelati se utilizzate il surgelato), asciugarli ed impanarli nella farina 00. Terminata questa operazione adagiarli nel burro speziato, far rosolare appena su entrambi i lati, poi sfumare con il vino bianco e terminare la cottura, che richiederà circa 3 minuti. Vi consiglio di non restringere troppo il fondo di cottura per poter accompagnare ogni porzione con un po' di salsa. A piacere guarnire con prezzemolo fresco e servire.