

Turbante di spigola e zucchine



Ingr

edienti per 4 persone

- 4 filetti di spigola senza pelle
- 1 zuccina grande
- Sale, pepe, peperoncino, olio evo q.b.
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 100 gr tonno sott'olio
- Pangrattato q.b.
- 4 foglie di basilico
- Granella di pistacchi q.b.

PREPARAZIONE:

Sgocciolare il tonno, aggiungere prezzemolo e basilico tritati, un cucchiaio di pangrattato, uno di granella di pistacchi ed un goccio d'olio evo. Amalgamare il composto e tenerlo da parte.

Tagliare la zuccina a fettine sottili nel verso della lunghezza con l'aiuto di una mandolina. Oleare, salare e pepare leggermente le fette di zuccina ed adagiare su ognuna un filetto di spigola, se il filetto è grande usare 2 fette di zuccina.

Arrotolare senza stringere troppo e fermare il tutto con uno

stecchino, lasciando così un foro al centro che andrete a riempire con il composto di tonno.

Spolverare con pangrattato e granella di pistacchi i turbanti, adagiarli su una teglia rivestita di carta forno e posizionarla sull'omino all'interno del kit forno. Coprire con MCSD e cuocere a fiamma viva per 10/12 min poi spegnere e lasciare 5 min in autocottura. Servire tiepidi.

Lorena Vecchini