



Associazione Amici del Cuore Onlus - Lecco



Trancio di merluzzo con ceci

LE RICETTE della SCUOLA ALBERGHIERA di CASARGO

INGREDIENTI per 5 persone

Filetto di merluzzo bagnato gr. 500
Ceci secchi gr. 400
Sedano gr. 100
Carote gr. 100
Cipolla gr. 80
Aglio spicchio 1
Olio oliva extra vergine gr. 100
Succo di 1 limone
Prezzemolo tritato q.b.
Pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Mettere i ceci in ammollo in acqua fredda per 10 ore, scolarli e cuocerli ricoperti d'acqua con gli odori per il tempo necessario alla loro giusta consistenza, scolare e condire all'insalata con julienne di sedano crudo, olio di oliva extravergine, succo di limone, pepe e un cucchiaio di acqua di cottura dei ceci.

A parte scottare i tranci di merluzzo in forno a vapore per 8 minuti a 100 C°.

Adagiare i ceci in insalata al centro del piatto contenuti in una cialda di pane croccante agliato, adagiare sopra il filetto di merluzzo scottato, completare con olio di oliva extravergine, prezzemolo tritato e fette di limone.