

Le Nostre Ricette

coop



FILETTO DI BACCALÀ CON PUREA DI CAVOLFIORE

RICETTA PER 4 PERSONE

ingredienti

- 1 confezione di cuore filetto di baccalà **Fior Fiore Coop**
- 1/2 kg di cavolfiore
- 1/2 kg di patate di montagna **Fior Fiore Coop**
- 1 spicchio d'aglio
- 20 g di burro
- Parmigiano Reggiano Dop 30 mesi **Fior Fiore Coop**
- olio extravergine d'oliva **Origine Coop**
- noce moscata
- salvia
- sale e pepe

preparazione

Mondate il cavolfiore ricavandone le cimette. Sbucciate le patate e tagliatele a tocchetti, poi fatele bollire in acqua bollente salata per circa 40 minuti, fino a quando saranno diventate tenere. Scolatele e riducetele in purea con un frullatore a immersione, aggiungendo acqua di cottura se necessario. Aggiustate di sale e pepe, amalgamate e fate asciugare la purea. Incorporate 20 g di burro e parmigiano grattugiato a piacere.

Scaldare una padella antiaderente con olio, aglio e qualche foglia di salvia e cuocetevi i filetti di pesce dal lato della pelle per 4-5 minuti o fino a doratura. Girate e proseguite la cottura per altri 3-4 minuti. Servite il baccalà con la purea di cavolfiore.