INSALATA DI CEFALO

Ingredienti per 4 persone:

- 4 melanzane,
- 1000 g di cefalo,
- 1 limone,
- 1 carota,
- 1 gambo di sedano,
- 1/2 cipolla,
- prezzemolo,
- basilico,
- olio per friggere,
- olio d'oliva,
- sale,
- pepe.

Far cuocere portando ad ebollizione per circa mezz'ora, una casseruola d'acqua salata con la cipolla, la carota, il prezzemolo, il sedano.
Pulire il pesce squamarlo e lavarlo.
Metterlo nella casseruola, riportare a lenta ebollizione; spegnere il fuoco e lasciare il pesce fino cottura (l'occhio dovrà divenire bianco e sporgente come una pallina).
Nel frattempo friggere le melanzane affettate poche alla volta, scolarle ben dorate, e poi salarle.
Levare la pelle al pesce, diliscarlo e rompere la polpa a pezzettini.
Tritare il basilico.
Mettere il succo del limone in una tazzina, sciogliervi un poco di sale, amalgamarlo all'olio d'oliva e al basilico e pepare.
Mescolare assieme le melanzane e il pesce e condirli con la salsetta preparata.
Quando si frigge, l'olio deve essere sempre ben caldo, molto importante è non far raggiungere il punto di fumo, in modo da non creare delle tossine che possono far male.
Il cibo una volta fritto va sempre messo su carta assorbente e servito caldo.