

FILETTO DI SPIGOLA CON PEPERONI

Ingredienti per 4 persone:

- 800 g di filetto di spigola
- sale
- pepe bianco
- 1 spicchio di aglio tritato
- 4 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 peperone rosso
- 1 peperone verde
- 1 peperone giallo
- 1 peperoncino piccante
- 100 g di cipollotti
- 1 pizzico di zenzero in polvere
- 6 cl di fumet di pesce
- 1 cucchiaio di erbe fresche tritate

Tagliate i filetti di spigola in pezzi di dimensioni uniformi, adagiateli in un piatto fondo, conditeli con il sale necessario, una macinata di pepe, l'aglio tritato e due cucchiaini d'olio d'oliva e lasciateli riposare, coperti, per un paio di minuti.

Nel frattempo dividete a metà i peperoni, privateli dei semi e delle membrane bianche interne, lavateli, asciugateli, infine tagliateli in grossi pezzi.

Pulite anche il peperoncino e i cipollotti, quindi tritate finemente il primo e riducete i secondi a fettine sottili.

Fate scaldare il resto dell'olio in una larga padella e soffriggetevi il peperoncino tritato e i cipollotti, per alcuni minuti a fuoco dolce.

Aggiungete le falde di peperone e il fumet di pesce e fate cuocere per 15 minuti, dopodichè togliete i pezzi di peperone e teneteli in caldo.

Mettete nella padella i filetti di spigola e fateli dorare da entrambi i lati per un paio di minuti, quindi aggiungete i peperoni, cospargete con le erbe tritate e lasciate insaporire tutt'assieme per 2-3 minuti.

Servite ben caldo.

--- CONSIGLI.

La delicata polpa della spigola e il sapore intenso dei peperoni e del peperoncino formano un appetitoso quanto insolito abbinamento, la cui perfetta riuscita dipende essenzialmente dalle proporzioni dei vari ingredienti: è fondamentale che i gusti forti degli ortaggi e delle spezie non coprano quello delicato del pesce, ma armonizzino con esso.