



SIMONE RUGIATI E L'ANTIADERENTE ATENA - TRIGLIE CON ASPARAGI

Secondo - 4 persone

Ingredienti:

- 8 triglie di scoglio
- 700 g asparagi
- 1 bustina zafferano in polvere
- Verdure per fumetto (brodo di pesce) : costa di sedano, carotte, cipollotto, aglio
- Olio extravergine
- Sale pepe qb

Preparazione:

- Prendete le triglie e ricavate 16 filetti, con la testa e le lische preparate un fumetto. Mettete le verdure tagliate grossolanamente a tostare in una casseruola in acciaio, aggiungete gli scarti delle triglie e lasciate cuocere, e coprite con acqua fredda. Lasciate cuocere fino a che sia ridotto ad 1/3 del proprio volume, filtrate il fumetto e tenetelo da parte.
- Intanto pelate gli asparagi, tagliateli in due per lungo, e cuoceteli per 5 minuti in una padella antiaderente con olio extravergine ,sale, pepe e una volta piastrati un mestolino di fumetto. Quando ancora saranno al dente metteteli da parte in un recipiente.
- Nella stessa padella antiaderente pulita con un foglio di carta di cucina ed acqua calda, cuocete le triglie solo dalla parte della pelle in modo che diventi ben croccante.
- Prendete il fumetto di triglia filtrato, aggiungendo lo zafferano, aggiustate di sale e mettetelo nella stessa padella antiaderente per far addensare il tutto.
- Mettete le triglie e gli asparagi sul piatto di portata e bagnate con il fumetto ristretto.