



SIMONE RUGIATI E L'ANTIADERENTE LAVINIA - RICCIOLA ALLA PIASTRA CON VERDURE CROCCANTI

Secondo - 4 persone

Ingredienti:

- 4 tranci di ricciola alti 3 cm
- 200 g asparagi
- 1 peperone
- 2 zucchine
- 2 cipollotti
- bucce di limone
- basilico
- olio extravergine
- sale pepe

Preparazione:

-dopo aver pelato gli asparagi, peperone, zucchine e cipollotti tagliateli verticalmente con uno spessore abbastanza omogeneo, in modo da uniformare la cottura.

-mettete un filo di olio nella padella e tostate velocemente le verdure, regolate di sale e pepe e mettete da parte aggiungendo il basilico spezzettato grossolanamente.

-pulite la padella con della carta e fate scaldare nuovamente, mettete la ricciola dalla parte della pelle e fate cuocere per 4/5 minuti , spegnete la fiamma e coprite i tranci con un coperchio o della pellicola di alluminio .

-questo farà sì che il calore arrivi in alto fino a cuocere tutto il trancio e allo stesso tempo non diventi troppo stoppaccioso.

-mettete le verdure sulla base del piatto e adagiateci sopra il trancio salato leggermente con la pelle rivolta verso l'alto.