magimix

CARTOCCIO DI PESCE

con verdure croccanti e salsa giapponese

Preparazione : 15 min - **Riposo :** - - **Cottura :** 50 min - **Materiale :** -

---

Ingredienti : 4 persone

- 425 g di verdura a piacere - la scorza di ½ lime bio - 125 g di fagiolini - 2 cm di zenzero fresco sbucciato - 600 g di pesce spada, tonno, - filetti di orata, filetti di branzino - od altro a vostro piacere - sale, pepe - SALSA GIAPPONESE : - 1 lime bio (succo + scorza) - 3 cucchiai di salsa di soia - 2 cucchiai di olio di semi - 2 cucchiai di aceto di riso - 1 cm di radice di zenzero grattugiato - ½ mazzetto di erba cipollina

---

1. Lavare le verdure, tagliare il broccolo romanesco in piccole cime e depicciolare i fagiolini. Riempire il contenitore di metallo con 500 ml di acqua, versare le taccole, i fagiolini e il broccolo nel cestello vapore e avviare il programma VAPORE per 30 minuti.

2. Nel frattempo, affettare lo zenzero e la verdura e ritagliare 4 fogli di carta forno 30 x 20 cm. Ungere leggermente ogni foglio e distribuirvi sopra le fettine di verdura, quindi lo zenzero ed aggiungere un trancio di pesce. Salare, pepare ed aggiungere un po' di scorza di lime.

3. Chiudere i cartocci ripiegando prima i bordi lunghi verso l'alto e poi verso il basso e piegare le estremità come in un pacchetto regalo.

4. Quando le verdure sono cotte, tenerle da parte al caldo e mettere i cartocci nel cestello vapore. Avviare il programma VAPORE a 100°C. Prolungare la cottura per qualche minuto se i tranci di pesce sono spessi.

5. Quando i cartocci sono cotti, disporli sui piatti aperti, aggiungere le verdure in ogni piatto e servire

accompagnandoli con la salsa giapponese.

SALSA GIAPPONESE

1. Lavare e sminuzzare molto finemente l'erba cipollina. Mettere da parte.

2. Mescolare tutti gli altri ingredienti in una ciotola ed aggiungere alla fine l'erba cipollina e lo zenzero.

Cook Expert ■

© Hachette Livre (Marabout) 2016