



Gallinella Su Crema Di Ceci E Semi Di Papavero

Con l'arrivo dell'inverno...

Ingredienti

230 gr di ceci cotti

400 gr di gallinella

Semi di papavero

Olio

Sale

Pepee





Preparazione

Per questa ricetta i passaggi della realizzazione sono davvero molto semplici.

Per prima cosa pulite il pesce. Privatelo delle interiora e procedete poi con la sua sfilettatura. In alternativa, se non siete molto pratici, potete farvelo fare direttamente dal vostro pescivendolo di fiducia.

Una volta pulito il pesce, mettetelo da parte.

Prepariamo ora i ceci: scolate un barattolo di ceci e mettetelo nel frullatore insieme a olio, sale, pepe. Insomma, procedete come per un hummus.

Terminata questa operazione, siete quasi pronti per l'assemblaggio del piatto.

Cuocete il pesce con un filo d'olio in una padella antiaderente per circa 2 minuti per lato a fuoco medio. Poi salate. Personalmente, ho cotto i filetti di gallinella solo dalla parte della pelle, evitando di stressare troppo la carne nel girarla e rendendo la pelle più croccante.

Nel frattempo, comunque, scaldate i ceci precedentemente frullati in un pentolino.

Quando avrete finito le vostre cotture potrete unire tutti gli ingredienti per il finale.

Disponete sul fondo del vostro piatto un po della crema di ceci, posizionateci sopra il filetto di gallinella e cospargete con croccanti e delicati semi di sesamo.

Et voilà, il piatto è servito!