



LAVARELLO CON COTTURA IN OLIO, BROCCOLI, POMODORINI DOLCI E OLIVE TAGGIASCHE



Ingredienti:

per 4 persone:

4 filetti di lavarello

100 cc. olio extra vergine
di oliva

1 broccolo

12 pomodorini

olive taggiasche



Preparazione:



Portare l'olio alla temperatura di circa 80°C, inserire i trancetti di pesce e lasciare raffreddare.

Pulire il broccolo e tagliare le cimette, scottare in acqua bollente per 3 minuti e raffreddare in acqua fredda.

Incidere i pomodorini sul dorso, gettare in acqua bollente per pochi secondi, privarli della pelle, metterli su una placca, salare e cospargere di zucchero, infine infornare per circa mezz'ora a 120°C.

Mettere un ciuffo di insalata nel piatto, a seguire le cime di broccolo saltate in padella con olio, sale e pepe, infine i pomodorini, le olive e i tranci di pesce.