FILETS DE MAQUEREAU « IN CARPIONE » AUX LÉGUMES ET SAUCE DE CHOU ROUGE



Chef: Giovanni Pace

Ingrédients Menù

15 g Olio extravergine di oliva (Huile d'olive extra vierge) - EKC

30 g Salsa di cavolo viola (Sauce de chou rouge) - XX0X

Ingrédients

120 g Filets de maquereau déjà nettoyés

1 Oignon

50 g Céleri

30 g Carottes

50 g Courgettes

75 g Vin blanc

25 g Vinaigre rouge

1 Cuillère à soupe de sucre

100 g Huile d’arachide

50 g Farine

en q.s. sel

laurier

Préparation

Couper tous les légumes en julienne et pour les courgettes ne garder que la partie verte. Poêler les légumes quelques minutes avec une Feuille de laurier; à part, ajouter le vin, le vinaigre et le sucre et porter à ébullition. Laisser bouillir quelques minutes puis ajouter les légumes déjà poêlés et porter à nouveau à ébullition. Laisser refroidir. À part, couper le filet de maquereau en trois parties égales, le fariner et le faire frire dans l’huile d’arachide bouillante jusqu’à ce qu’il soit doré. Mettre le mélange vinaigre-vin-légumes dans un petit bol et déposer dessus les filets de maquereaux frits. Laisser reposer le tout au réfrigérateur pendant une nuit. Servir en déposant une couche de légumes et le filet de maquereau sur un fond de Sauce de chou rouge, et décorer à volonté.

© Menù srl - Dal 1932 Produttori Specialità Alimentari
Siège légal/Établissements: Via Statale 12 n.102 - 41036 Medolla (MO) | Bureaux: Via Concordia n.25 - 41032 Cavezzo (MO)