

Medaglioni di Rana Pescatrice sul letto di Porri

Ingredienti per 4 persone:

Rana pescatrice (coda di rospo) 4 medaglioni di circa 200 g l'una, 3 porri, 50 g di burro, 2 spicchi d'aglio, 1 bicchiere di olio extravergine di oliva, 50 g di farina, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 bicchiere di vino bianco, ½ limone, sale e pepe.

Marinate per 15 minuti le fette di pesce in una emulsione di olio, succo di limone, aglio e prezzemolo tritati, sale e pepe. Nel frattempo mondate i porri, privateli delle foglie esterne più dure, lavateli, tagliateli finemente a rondelle e teneteli da parte. Togliete dall'emulsione, che servirà alla fine, i medaglioni di pesce, e rosolateli in una padella antiaderente unta di burro. Fate un letto di porri sul fondo della padella spostate sopra il pesce facendo attenzione. Aggiungete poi l'emulsione della marinata, coprite con un coperchio e lasciate cuocere per 20 minuti a fuoco lento. Servite caldo.