

Pesce scottato con purè di avocado



Descrizione

La ricetta prevede l'utilizzo del branzino o di qualsiasi altro pesce dal gusto simile, accompagnato da purè di avocado e patate: un piatto completo e colorato. La ricetta prevede l'utilizzo del branzino o di qualsiasi altro pesce dal gusto simile, accompagnato da purè di avocado e patate cotte a cubetti: un piatto gustoso, completo e ricco di colore!

Informazioni

PREPARAZIONE: 20 min

DIFFICOLTÀ: 2

COTTURA: 30 min

DOSI PER: 4 persone

Ingredienti

700 g di **patate**
45 ml di **panna**
15 g di **burro**
125 g di **piselli** cotti
3 cucchiaini di **peperone rosso**
30 g di **senape** grossolana

3 cucchiaini di **erba cipollina** tritata
Un pizzico di **noce moscata**
1 **avocado**
45 ml di **olio d'oliva**
600 g di **branzino** fresco
Sale e pepe

Preparazione

- 1) In una pentola capiente fai bollire le patate fino a renderle morbide.
- 2) Scolale e schiacciale nella padella quando ancora sono calde.
- 3) Riporta la padella sul fuoco, aggiungi la panna e il burro e mescola bene.
- 4) Unisci i piselli cotti, il peperone rosso ritato finemente, la senape (grossolana con semi) e 1 cucchiaino di erba cipollina tritata.
- 5) Condisci con sale, pepe e noce moscata, quindi aggiungi l'avocado. Mantieni al caldo.
- 6) In una padella capiente scalda l'olio d'oliva a fuoco medio e cuoci il pesce per circa 3 minuti per ciascun lato fino a dorarlo leggermente.
- 7) Condisci con sale e pepe.
- 8) Guarnisci con l'erba cipollina rimanente e servi con la purea di patate.

