



**TRIGLIA DI SCOGLIO GRATINATA CON VELLUTATA
DI CIME DI RAPE SPIRITO CONTADINO
ED ALICI DEL MAR CANTABRICO**

IVAN FERRANTE

Ivan Ferrante



TRIGLIA DI SCOGLIO GRATINATA CON VELLUTATA DI CIME DI RAPE SPIRITO CONTADINO ED ALICI DEL MAR CANTABRICO

INGREDIENTI:

- una triglia • cime di rape Spirito Contadino
- pan grattato, olio, aglio, sale e pepe q.b. • alici del mar Cantabrico

PROCEDIMENTO:

dividere la triglia in due filetti, porli in una teglia con carta da forno e cospargerli con del pan grattato, un filo d'olio, sale e pepe. Infornare per 5/6 min a 180°. Preparare la vellutata di cime di rape: dopo averle sbollentate, frullarle con sale, olio, spicchio d'aglio tritato ed alici del mar Cantabrico. Impiattare con la vellutata e le alici.

IVAN FERRANTE