



OMBRINA

ENERGIZZANTE

CON *Asparagi*
E *Olandese*

Ingredienti per 4 persone

600/700 gr. di filetto di ombrina
8 asparagi
3 tuorli
buccia grattugiata di 1 limone
buccia grattugiata di 1 arancia
succo di limone
qualche seme di finocchietto pestato
olio e.v.o.
sale e pepe

 40 min.

 Facile

 297 kcal

Preparare una salsa olandese unendo ai tuorli il succo degli agrumi, i semi e le bucce grattugiate. Mettere il composto in un bagnomaria caldo e montare finché non comincia ad addensarsi. Togliere dal fornello e continuare a emulsionare aggiungendo olio e.v.o a filo, sale e pepe.

Pulire gli asparagi e cuocerli in acqua bollente salata per pochi minuti, passarli poi in acqua fredda per fermare la cottura e mantenere vivo il colore.

Spellare e tagliare l'ombrina in tranci regolari. Scottarla in padella con poco olio a fuoco vivace per una buona doratura in superficie. Condire con sale e pepe e continuare a cuocere ancora per pochi minuti a fuoco medio. Per impiattare creare un letto di asparagi, adagiare sopra i tranci di ombrina e aggiungere la salsa olandese.