

CUCINA IN **BLU**



NASELLO CON GLASSA CANTONESE



CHEF REBECA HERNÁNDEZ

CHEF, RISTORATRICE ED
EX CONCORRENTE DI TOP
CHEF SPAIN.



TEMPO
20 MIN



DOSI PER
1

ISPIRAZIONE ESOTICA PER QUESTA RICETTA A BASE DI UN PESCE MOLTO POPOLARE IN SPAGNA (MA PUOI USARE ALTRI FILETTI DI PESCE BIANCO SODI, COME IL MERLUZZO). DALLA CHEF E RISTORATRICE MADRILENA REBECA HERNANDEZ.



IL NASELLO DIVENTA SESSUALMENTE MATURO RELATIVAMENTE TARDI, IL CHE SIGNIFICA CHE GLI STOCK SOVRASFRUTTATI SI RIPRENDERANNO LENTAMENTE. QUINDI È IMPORTANTE ACQUISTARE SOLO PESCE PROVENIENTE DA PESCA SOSTENIBILE.

INGREDIENTI

- 150 g di filetto di nasello certificato MSC
- 400 ml di sake
- 400 ml di mirin
- 200 ml di salsa di soia
- 100 ml di salsa di ostriche
- 2 misurini di salsa glassata
- 2 mestoli di brodo di pollo (o simile)
- 1 cucchiaio di amido di mais (farina di mais)

E ricordati di scegliere il marchio blu!



PROCEDURA

1. Aggiungl la salsa di sake, mirin, soia e ostriche in una padella e riducila a fuoco lento.
2. Cuoci il nasello come preferisci: al forno, al vapore, alla griglia o immerso nella salsa mentre si riduce.
3. Una volta cotto il nasello, coprilo con la glassa. Aggiungi una cipolla leggermente marinata alla riduzione.
4. Servi con il brodo.

#GRANDEFUTUROBLU