Carpione (escabèche)

Ricetta di V-ZUG SA



Preparazione	45 Min.
Tempo di cottura	30 Min.
Porzioni	4
Elettrodomestico	Combair-Steam SE dal 2015

Preparazione

¼ sedano rapa

1 carota

½ finocchio

1 peperone, rosso

1 cipolla, rossa

½ porro

5 pomodori

½ mazzetto di prezzemolo

1 limone, non trattato

Pelare il sedano e la carota e affettarli finemente. Lavare il finocchio, pulirlo e affettarlo finemente. Lavare il peperone e il porro e tagliarlo a striscioline sottili. Sbucciare la cipolla e tritarla finemente. Lavare i pomodori, eliminare il gambo e tritarli finemente. Tritare il prezzemolo. Lavare il limone e tagliarlo a fettine di 1 cm.

(Pre)riscaldare la camera di cottura a 160 °C con Aria calda + vapore

2 orate, ciascuna da circa 350 g

1 CM di burro

sale

pepe

3 CM di olio d'oliva

Versare le verdure e il prezzemolo nello stampo in porcellana e condire bene con sale e pepe. Lavare i pesci, inciderli nel senso della lunghezza, farcirli con fettine di limone e burro e condirli con sale e pepe. Disporre i pesci sulle verdure e cospargere con olio di oliva.

Posizionare lo stampo in porcellana sulla griglia nella camera di cottura preriscaldata. Cuocere.

Infornare gli alimenti

Aria calda + vapore 160 °C per 30 Min.

3 CM di aceto di sherry, in alternativa un aceto delicato

Cospargere con aceto al termine della cottura.

Accessori

Stampo in porcellana ½ GN, altezza 65 mm

Griglia

Ulteriori informazioni

Creata il	11.12.2019