



Carpione (escabèche)

Ricetta di V-ZUG SA



Preparazione 45 Min.
Tempo di cottura 30 Min.
Porzioni 4
Elettrodomestico Comhair-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 strisciole 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, incidarli 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

