

F

filetto di pesce

bandiera in crosta di

finocchi

mastro

1 kg di filetti di pesce

bandiera

1 finocchio

Aglio

Olio extra vergine

d'oliva

Pane raffermo

Sale e pepe

Il tempo e l'unico modo necessario per aver successo nell'esecuzione della ricetta.

Buon appetito!

1. Iniziamo con il preparare i finocchi. Puliamo il finocchio, tagliamo la parte bianca e la parte verde molto sottile e mettiamole in una padella con un filo d'olio e aglio tritato. Saltiamo a fuoco medio per 5-6 minuti, fino a che i finocchi diventano morbidi ma non bruciacchiati.
2. Tagliamo il pane raffermo a cubetti e lo aggiungiamo nella stessa padella dei finocchi, condendo con sale e pepe. Continuiamo a saltare il pane finché diventa croccante, evitando di farlo bruciare estraendo l'aglio dalla padella.
3. Una volta pronti, uniamo finocchi e pane raffermo e frulliamo il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo.
4. Adesso saliamo e pepiamo i filetti di pesce bandiera e li mettiamo su una teglia da forno. Copriamo ogni filetto con un cucchiaio abbondante del composto di finocchi e pane raffermo.
5. Inforniamo a 190° per circa 7 minuti, o fino a che la crosta diventa dorata e croccante e il pesce risulta cotto ma non secco.

