
Tacos di pesce

Autore: Cristina Orlandi

Fonte: Città Nuova

Dal Messico un'idea veloce e gustosa che darà un tocco nuovo alla tua tavola.

Dal Messico un'idea veloce e gustosa che darà un tocco nuovo alla tua tavola. Una ricetta per riutilizzare del pesce avanzato, che basterà far rinvenire in padella con poco olio e del peperoncino.

Ingredienti (4 persone)

Per il pesce: 300 gr di filetti di pesce (merluzzo, persico o branzino), due cucchiaini di olio extravergine d'oliva, ½ peperoncino, q.b. di sale e di pepe.

Per l'insalata: un avocado, due pomodori rossi, quattro cipollotti freschi, un lime.

Per la salsa: quattro pomodori rossi, una cipolla piccola, un cucchiaino di coriandolo, un cucchiaino d'olio extravergine d'oliva, ½ peperoncino, un pizzico di zucchero, q.b. di sale e pepe.

Per la composizione: quattro foglie di lattuga, otto tacos.

Preparazione

Scaldare in una padella due cucchiaini di olio extravergine d'oliva con un pezzetto di peperoncino. Farvi saltare i filetti di pesce tagliati a piccoli bocconcini. Regolare di sale e macinare poco pepe.

Per la salsa: sbollentare i pomodori, pelarli e privarli dei semi, passarli nel mixer con una piccola cipolla, un pezzetto di peperoncino, il coriandolo, un cucchiaino di olio, un pizzico di zucchero, sale e pepe nero.

Per l'insalata: sbucciare i cipollotti, lavarli e tagliarli a rondelle molto sottili. Sbucciare l'avocado, tagliarlo a dadini e bagnarlo con del succo di lime. Mondare e tagliare a dadini due pomodori. Porre il tutto in una ciotola e condire con la salsa.

Composizione

Scaldare i tacos nel modo che preferite, al forno, al microonde o in padella, piegarli a metà e riempirli con l'insalata di pomodori e il pesce. Servire sulle foglie di insalata due tacos a testa, decorare con uno spicchio di lime e porre nel piatto una piccola ciotolina con la salsa.