

Merluzzo piccante su un letto di riso al cocco con pak choi



Come portare in tavola la sensazione di Asia in soli 45 minuti? Con merluzzo piccante, pak choi marinato e riso al cocco!

Il pak choi è un parente stretto del cavolo cinese ed è perfetto per i piatti asiatici. Ha un gusto delicato e può essere spesso usato in cucina al posto degli spinaci o della bietola. Sebbene sia coltivato principalmente in Asia, l'ortaggio bianco-verde è disponibile anche da produzione svizzera tra aprile e novembre.

Marinato con salsa di soia, sciroppo d'acero e cotto a vapore in olio di sesamo, il pak choi viene oggi servito come contorno con filetti di merluzzo e riso al cocco. Se vi piace la cucina esotica, ma non troppo piccante, potete regolare la quantità di fiocchi di peperoncino nel pesce a vostro piacimento.

Riso al cocco

- 250 g di riso a chicco lungo
- 1 cucchiaino di sale
- 250 ml di latte di cocco
- 250 ml d'acqua
- Succo di 1 lime
- 1 manciata di coriandolo fresco, finemente tritato

Merluzzo

- 4 porzioni (circa 800 g) di filetti di merluzzo
- $\frac{3}{4}$ di cucchiaino di fiocchi di peperoncino
- Sale
- 4 cucchiaini di farina
- 3 cucchiaini di olio neutro
- 3 cm di zenzero fresco, a fette sottili
- 3 spicchi d'aglio, a fette sottili

Pak choi

- 2 cucchiaini di salsa di soia
- $\frac{3}{4}$ di cucchiaino di sciroppo d'acero

- 1 cucchiaio di olio di sesamo
- 2 pezzi di pak choi, lavati e spezzati in singoli steli

In aggiunta

- Fettine di lime per guarnire
- Semi di sesamo nero per guarnire

Riso al cocco

1. Mettere il riso in un setaccio e sciacquare fino a quando l'acqua non è limpida. Portare brevemente ad ebollizione in una casseruola con sale, latte di cocco e acqua. Ridurre il calore e lasciare cuocere il riso a fuoco lento fino a quando non è cotto. L'acqua dovrebbe ora essere completamente evaporata.
2. Lasciare raffreddare leggermente il riso, poi aggiungere il succo di lime e il coriandolo e mescolare il tutto.

Merluzzo e pak choi

1. Condire i filetti di pesce con i fiocchi di peperoncino e sale e girarli nella farina.
2. Scaldare l'olio in una padella. Rosolare le fettine di zenzero e di aglio fino a quando non saranno fragranti. Quindi toglierle dalla padella e metterle da parte.
3. Nella stessa padella, friggere il pesce a fuoco medio da entrambi i lati nell'olio rimasto (circa 7-8 minuti, a seconda dello spessore dei filetti).
4. Mentre il pesce frigge, scaldare la salsa di soia, lo sciroppo d'acero e l'olio di sesamo in una padella a parte. Cuocere a vapore il pak choi finché non è cotto.
5. Disporre il riso sui piatti, aggiungere il pak choi e disporvi sopra il merluzzo. Guarnire a piacere con fettine di lime e semi di sesamo nero.

Tempo di preparazione: ca. 45 minuti

Hardy's Nottage Hill Chardonnay

Giallo chiaro. Intenso profumo di ananas e litchi, con una leggera nota di vaniglia. Composità piena, appare fruttato e al contempo succoso.



[Visualizzare nello Shop Vini](#) >