



SALT & SILVER - TOCĂNIȚĂ CU PEȘTE MOD DE PREPARARE



6 porții

INGREDIENTE

1 ceapă
 1 bulb de fenicul
 1 ardei iute roșu
 1 un cățel de usturoi
 2 roșii
 200 g roșii cherry
 ½ legătură de pătrunjel
 3 linguri ulei de măsline
 700 g midii (cu cochilie)
 500 g scoici cardium
 200 ml vin alb sec
 250 ml supă de legume
 250 ml supă de pește
 sare de mare
 piper negru proaspăt măcinat
 2 lămâi (organice)
 700 g file de pește
 (de exemplu: cod, biban de mare, undițar)

MOD DE PREPARARE

Îndepărtează coaja de pe ceapă cu șervete de bucătărie și tai-o în jumătate. Curăță feniculul, taie și păstrează capetele verzi, apoi taie feniculul în cuburi. Taie ardeiul iute în jumătate pe lungime, îndepărtând semințele. Toacă usturoiul; spală roșiile, îndepărtează-le codițele, apoi taie-le în cuburi. Spală roșiile cherry și pătrunjelul, scuturându-l pe acesta din urmă pentru a-l usca, și toacă-l mare. Curăță temeinic midiile în apă rece.

Încălzește două linguri de ulei într-un vas pe o plită cu gaz. Prăjește legumele și midiile timp de aproximativ cinci minute, adăugând vinul alb și apoi supa de legume și de pește; fierbe înăbușit încă zece minute în vasul închis. Condimentează cu sare de mare și piper proaspăt măcinat. Feliază lămâia și amestec-o în supă cu pătrunjelul.

Toacă partea verde a feniculului (nu foarte fin). Spală fileul(urile) de pește, usucă-le cu șervete de bucătărie și taie în bucăți mai mici. Încălzește într-o tigaie uleiul rămas și prăjește bucățile de file, întorcându-le regulat. Condimentează cu sare de mare. Toarnă tocănița în boluri și adaugă câteva bucăți de file de pește prăjit în fiecare bol, decorând cu feniculul tocat.

