



Le ricette di Montalbano rivisitate dallo Chef Marco Serra

3 -- Alici con la cipollata

La cipollata è utilizzata per accompagnare pesci e pietanze fredde.

-- Ricetta per 4 persone --

Ingredienti:

1 kg. di alici
farina, olio vergine di oliva, sale q.b.

Per la cipollata:

1 kg. di cipolle
3 cucchiari di aceto
3 cucchiari di zucchero
olio vergine di oliva, sale q.b.

Esecuzione:

Pulite e diliscate le alici eliminando le teste. Infarinatele e friggetele.
A parte preparate la cipollata.
Affettate le cipolle e mettetele in un tegame con un bicchiere d'acqua.
Appena l'acqua sarà evaporata, aggiungete l'olio e soffriggete fino a
quando le cipolle saranno dorate. Completate con l'aceto e lo
zucchero, salate e lasciate insaporire per un paio di minuti.
Condite le alici con la cipollata.

Buon appetito!

Variazioni:

Utilizzo una cipolla rossa locale, e per friggere la farina di riso senza
glutine per rendere il pesce più leggero



Οι συνταγές του Μονταλμπάνο ερμηνευμένες από τον Σεφ Μάρκο Σέρρα

3 -- Γαύρος με κρέμα από κρεμμύδι

Η κρέμα από κρεμμύδι συνοδεύει ιδανικά ψάρι και κρύα πιάτα.

-- Συνταγή για 4 άτομα --

Υλικά:

1 κιλό γαύρο
αλεύρι, λάδι και αλάτι.

Για την κρέμα από κρεμμύδι:

1 κιλό κρεμμύδι
3 κ.σ. ξίδι
3 κ.σ. ζάχαρη
λάδι, αλάτι.

Διαδικασία:

Καθαρίζουμε τον γαύρο και αφαιρούμε τα κεφάλια. Αλευρώνουμε και τηγανίζουμε.

Ξεχωριστά κόβουμε σε φέτες τα κρεμμύδια και τα ρίχνουμε σε μια κατσαρόλα με ένα ποτήρι νερό. Μόλις εξατμιστεί το νερό, προσθέτουμε το λάδι και ροδίζουμε το κρεμμύδι. Προσθέτουμε το ξύδι και τη ζάχαρη, αλατίζουμε και αφήνουμε δυο λεπτά για να δέσει η κρέμα.

Περιχύνουμε τα ψάρια με την κρέμα.

Καλή όρεξη!

Σημείωση:

Χρησιμοποιώ ένα ντόπιο, κόκκινο κρεμμύδι και για το τηγάνισμα αλεύρι από ρύζι χωρίς γλουτένη, ούτως ώστε το πιάτο να είναι πιο ελαφρύ.