

# Le Ricette

Tutto il buono del mondo in un blog

## Filetti di platessa alla senape

Strawberry · Thursday, August 5th, 2010

### Ingredienti:(4 persone)

- 8 filetti di platessa di circa 100 gr l'uno
- un cucchiaino di miele
- mezzo limone
- un cucchiaino di senape
- un cucchiaino di aceto balsamico
- 40 gr gherigli di noce
- uno spicchio di aglio
- un rametto di rosmarino
- prezzemolo
- erba cipollina
- olio extravergine d'oliva
- sale pepe

### Preparazione:

Lavate in acqua fredda i filetti di platessa, asciugarli su carta da cucina e tagliare i filetti in tre parti nel verso della lunghezza e metteteli in una ciotola. In un barattolo versate 3 cucchiaini di olio, l'aceto balsamico, la senape, il succo di mezzo limone, 5 fili di erba cipollina fatta a pezzetti, il miele, un cucchiaino di prezzemolo tritato, lo spicchio di aglio spellato e schiacciato, i gherigli di noce tritati, sale e pepe, chiudere il barattolo e scuoterlo in modo da ottenere una salsa ben emulsionata. Versa la salsa sui filetti di platessa e lasciateli marinare per almeno 30 minuti. Sgocciolate i filetti dalla marinata e sovrapponeteli tre per volta formando delle cupolette e fermatele con un rametto di rosmarino. Coprite una placca con carta da forno bagnata e strizzata e cuocete i filetti nel forno per 5 minuti a 230°, spengete il forno e accendete il grill e posizionate la grata ad almeno 30 cm dalla resistenza e fate grigliare per almeno altri 3 minuti, disponete su di un piatto da portata, versate sopra la marinata e aggiustare di sale e pepe se serve.

This entry was posted on Thursday, August 5th, 2010 at 8:37 am and is filed under [Italiane](#), [Ricette](#), [Secondi](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can

---

skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.