

Trancio di rombo con cime di rapa e rapa rossa marinata all'arancia

Un secondo piatto che celebra i sapori del mare e della terra: **trancio di rombo con cime di rapa e rapa rossa marinata all'arancia!**



Un'esplosione di sapori freschi e decisi, il **trancio di rombo con cime di rapa** porta in tavola la combinazione perfetta tra il gusto delicato del pesce e l'intensità delle cime di rapa. La **rapa rossa, marinata** con succo e scorza d'**arancia**, aggiunge una nota agrumata che completa il piatto con un contrasto piacevole e sofisticato.

Un **secondo** piatto **senza glutine**, ideale per un'occasione speciale o una cena leggera e ricca di gusto.

Difficoltà: media

Costo: medio

Tempo di preparazione: 40 min.

Ingredienti (per 4 persone)

4 filetti di rombo (circa 100 g l'uno)
200 g di cime di rapa
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
2 spicchi di aglio
1 peperoncino fresco Despar
3 rametti di finocchietto selvatico
Sale q.b.

Per le rape marinate all'arancia

2 barbabietole rosse cotte a vapore Despar Scelta Verde Bio,Logico

2 arance spremute e scorza a julienne
1 rametto di timo fresco
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
1 cucchiaio di miele

1 cucchiaino di aceto balsamico Despar Premium

Sale e pepe nero q.b.

Preparazione

1. Taglia le barbabietole a cubetti e condiscile con succo e scorza delle arance, aceto, timo e sale. Lascia riposare coperte in frigo per almeno 3 ore. Poco prima di servirle, togli le dal frigorifero, preleva qualche cucchiaio della marinatura e amalgama con il miele.
2. Priva i filetti di rombo della pelle e tagliali in tranci in modo da ricavare quattro porzioni formate ognuna da due tranci. Conserva in frigo con il finocchietto selvatico, coperti da pellicola.
3. Monda le cime di rapa, ricavandone le cimette più tenere e le infiorescenze. Lavale e, senza strizzare troppo, mettile in una padella dove, nel frattempo, avrai fatto leggermente imbiondire

l'aglio con l'olio e il peperoncino. Aggiusta di sale, metti il coperchio e cuoci lentamente (circa 8 minuti).

4. Sala leggermente i tranci di rombo da entrambi i lati. Scalda in una padella antiaderente un filo d'olio e unisci il pesce e uno spicchio d'aglio. Cuoci a fiamma abbastanza vivace, facendo dorare entrambi i lati (circa 6/8 minuti).

5. In un piatto piano posiziona al centro la rapa marinata all'arancia, sopra i tranci di rombo, le cime di rapa e termina con il liquido di marinatura delle rape.