

Scorfano atlantico in crosta al sesamo

Tempo totale **75 Min**

Valori nutrizionali (per porzione):

3.472 kJ / 829 kcal

Grassi: **40 g** Proteine: **50,8 g**

Carboidrati: **81 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

100 g	di funghi shiitake secchi
600 g	di filetto di scorfano atlantico
	Sale
	Pepe
4 cucchiai	di amido
100 g	<u>Panko Kikkoman - Pangrattato in Stile Giapponese</u>
2 cucchiai	di sesamo
2	uova
3 cucchiai	di olio
0,5	di cumino macinato
cucchiaino	
1 cucchiaino	di curcuma
250 g	di riso basmati
2	cipolle
1	peperone rosso
200 g	di germogli di bambù
	Scorza e succo di $\frac{1}{2}$ limone
4 cucchiai	<u>Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman</u>
	Se necessario, amido per legare
4 cucchiai	di burro chiarificato per friggere

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Immergere i funghi shiitake in acqua e lasciarli in ammollo per almeno mezz'ora. Condire il pesce con sale e pepe e passarlo nell'amido. Mescolare pan grattato e sesamo. Sbattere le uova, quindi passare il pesce prima nell'uovo e poi nel pan grattato. Fare leggermente pressione per compattare la panatura.

Passaggio 2

Togliere i funghi shiitake dall'acqua ma conservare il liquido. Scaldare 1 cucchiaio d'olio in una pentola, condire con curcuma e cumino e passarvi il riso all'interno, versare $\frac{1}{2}$ l d'acqua e cuocere a fuoco medio.

Passaggio 3

Mondare le cipolle e tagliare a spicchi, lavare i peperoni, pulirli e tagliarli a dadini, tagliare a fette i germogli di bambù e i funghi shiitake. Friggere cipolle e peperoni in 2 cucchiai d'olio, poi stufare insieme ai germogli di bambù e ai funghi. Aggiungere qualche pezzetto di scorza di limone e sfumare con il succo di limone e un po' dell'acqua di ammollo dei funghi. Condire con la salsa di soia. Se necessario, legare con un po' di amido.

Passaggio 4

Scaldare il burro chiarificato in una padella e farvi rosolare il pesce sui due lati per circa 5 minuti. Servire con le verdure e il riso.

