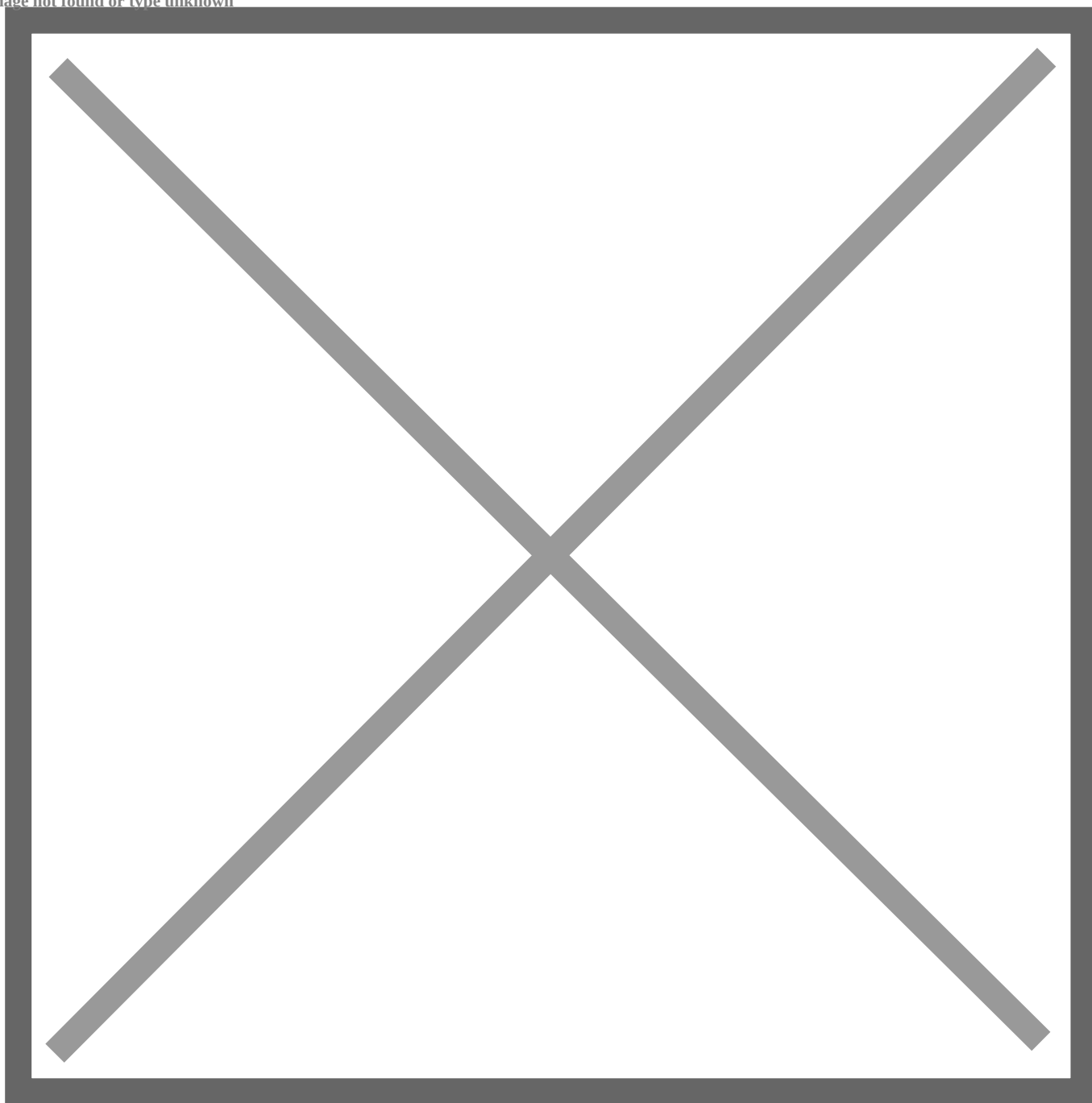


Anguilla in crosta di sesamo e frita alla contadina

Image not found or type unknown



Ingredienti per 4 persone

- €€€€€€€€ 600 g di anguilla

- €€€€€€€ ½ di olio di arachidi

- 30 g di farina Bianca
- 70 g di sesamo bianco
- sale
- Per il giardinetto d'ortaggi
- 200 g di patate
- 200 g di peperoni
- 200 g di zucchine
- 20 g di olio evo
- 1 spicchio d'aglio
- 20 g di prezzemolo tritato
- sale pepe
- Per la salsa
- 100 g di yogurt magro
- 5 g di cerfoglio tritato
- succo di ½ limone
- 20 g di olio evo
- sale pepe

Preparazione

Pulite con cura l'anguilla, privatele della pelle e poi tagliatele a piccolo cilindri di 4 cm. fate in modo che ciascun cilindro sia ben cosparso di mistura di farina e semi di sesamo. In olio

caldo a 170°C friggete tutti I cilindri di Anguilla e solo a fine cottura, una volta grondati e asciugati dall'olio cospargeteli con sale. Tagliate a Macedonia gli ortaggi a disposizione. In padella con olio e aglio trifateli a fuoco vivo, impreziosite con sale e pepe e prezzemolo tritato. Frullate velocemente tutti gli ingredienti della salsa. Confezionate il piatto disponendo gli ortaggi a mò di letto, poi adagiate I cilindri di Anguilla , e per ultimo irrorate con la salsa a disposizione.