

Baked fish with lemon cream sauce

Ingredienti per 4 persone

4 x 150- 180g / 5 - 6 oz filetti di pesce (tipo branzino o altro pesce bianco), circa 1,5 cm / 1/2 "di spessore, senza pelle e senza ossa
50 g / 4 cucchiaini di burro non salato
200 ml (1 brick) di panna
1 - 2 spicchi d'aglio tritati
1 cucchiaino di mostarda di Digione
1 cucchiaino e mezzo di succo di limone
Sale pepe
1 e 1/2 cucchiaini di cipolline bianche (Eschallots) tritate finemente
Prezzemolo fresco e fette di limone, per servire
Si può anche grattare sopra della scorza di limone

Preparazione

Preriscaldare il forno a 200C / 390F

Soffriggere (appassire) le eschallots insieme all'aglio nel burro in una pentola a bordi alti senza far colorire.

Aggiungere panna, senape, succo di limone, sale e pepe e omogeneizzare con un minipimer.

Scaldare ma non ad ebollizione.

Mettere il pesce in una teglia da forno - assicurarsi che il pesce non si ammassi troppo.

Cospargere entrambi i lati del pesce con sale e pepe.

Cuocere in forno per 3-4 minuti o fino a quando il pesce è appena cotto.

Togliere dal forno e aggiungere la salsa calda e rimettere in forno per 3-4 minuti.

La salsa deve essere densa.

Trasferire il pesce in piatti da portata e guarnire con prezzemolo e spicchi di limone se piace..

Si può anche cuocere il pesce in una larga padella con poco burro e poi aggiungere la salsa evitando il forno.