

82-Sardinas con coco y curry

Ingredienti: 4 sardine, di 35g cadauna, in filetti puliti e spinati, 2 scalogni di medie dimensioni, Latte di cocco, Curry in polvere, 20 foglie di menta fresca, 20cl di olio di girasole, Olio di oliva

Per la Tempura

30 g di farina 00, 2,5g di lievito, 12,5g di acqua, Sale

Sbucciate lo scalogno e tagliatelo a fette di spessore 0,3 cm , servono 8 anelli di scalogno di 2 cm di diametro (se non avete lo scalogno utilizzate una cipolla). Mettete gli anelli in fresco. Preparate 16 foglie di menta tagliate a julienne spessore massimo di 0,1

Tempura

Sciogliete il lievito in acqua fredda

Aggiungete la farina, il sale e lo zucchero e lavorate fino a quando la pasta è cremosa

Coprite con pellicola trasparente e conservate in frigorifero alcune ore

Mescolate il composto prima di utilizzarlo

Immergete gli scalogni nella tempura e friggete uno alla volta in olio di girasole caldo

Scolate, mettere un pizzico di sale ancora a caldo, distendete su carta assorbente

Sardine

Cospargetele di curry dalla parte della pelle

In una padella calda con un filo d'olio d'oliva, cuocete i filetti di sardina con un pizzico di sale, prima dalla parte della pelle

Presentazione

Mettete 5 cl di latte di cocco caldo sul fondo di ogni piatto

Sopra, collocate 2 filetti di sardina

Su ciascuno, posizionate un anello di scalogno in tempura

Cospargete il curry sul latte di cocco

Rifinite con julienne di menta distribuita sul latte di cocco e una foglia intera sopra ogni filetto