Numero persone: **6**
Difficoltà: **Bassa**
Tempo di preparazione: **50 minuti**
Autore: **Chef Mene**

INGREDIENTI:

- **6** filetti di merluzzo senza pelle e spinati da 140g circa
- **300g** pane grattato
- **150g** farina di mais (polenta)
- **5** bianchi d'uovo
- **2** cipolle tritate
- **300g** piselli freschi sgusciati
- sale, pepe
- olio extra vergine di oliva

DESCRIZIONE:

Nonostante il tempo variabile, siamo in primavera, che anche se sembra tarda ad arrivare sarà sicuramente di conforto dopo questo ultimo inverno caratterizzato dalle abbondanti nevicate. Per rimanere in tema di alimentazione e salute, la ricetta di questo mese è un abbinamento vincente tra pesce e legumi, importante legame per la massima resa delle proteine necessarie per il nostro organismo. Il legume in questione è il pisello, una pianta comune del genere "Pisum" del quale fanno parte anche l'erba medica, il trifoglio, il lupino, l'arachide e la soia. Questo ortaggio ampiamente diffuso e coltivato è molto semplice da gestire, anche nella resa dei suoi frutti, i piselli, semi raccolti in un baccello in alcuni casi anch'esso commestibile. Esistono diverse varietà di piselli: verdi, bianchi o gialli; grinzosi o lisci, questi ultimi sono tra i più diffusi in Italia ed il loro sapore è tendente al dolce. All'uomo è destinato unicamente il consumo dei semi, mentre in agricoltura l'intera pianta viene destinata al bestiame come foraggio prima della maturazione dei semi, che possono in alcuni casi diventare nocivi per gli animali. Anche i fiori di questo ortaggio, inodori, vengono impiegati a fine ornamentale.

ESECUZIONE:

Far rosolare la cipolla con l'olio extra vergine d'oliva fino a dorarla, unire 240g dei piselli totali, rosolare e condire a piacere ed aggiungere brodo vegetale o acqua fino a coprire i piselli e lasciare cuocere per 15 minuti circa. A cottura ultimata, frullare la crema e sistemare di sapore, aggiungendo olio extra vergine d'oliva e dell'acqua se necessario, ricordandosi in ogni caso di ottenere una crema abbastanza densa. A parte sbollentare in acqua salata per circa 2 minuti i piselli rimanenti ed una volta cotti e raffreddati sbucciare e dividere a metà conservandoli sott'olio. Mescolare insieme il pane grattato e la farina di mais con un pizzico di sale, passare prima i filetti di merluzzo nei bianchi d'uovo leggermente sbattuti e poi in questa panatura che risulterà molto croccante. Cucinare i pesci panati in una padella anti-aderente con abbondante olio extra vergine, in modo tale da ottenere una bella crosticina croccante. Salare prima di servire. Nel piatto di portata adagiare la crema di piselli al centro di esso, sistemare sopra il filetto di merluzzo e guarnire il piatto con i piselli spezzati sott'olio. In abbinamento a questo piatto consiglio un vino bianco frizzante "Franciacorta" che darà un piacevole "brio" al palato che esalterà il sapore dolce dei piselli e alleggerirà il sapore del pesce fritto.