

Antipasto Primavera

Carpaccio di rana pescatrice ai lamponi selvatici e loro distillato

per 4 persone

500 gr. filetto rana pescatrice
300 gr. lamponi selvatici
100 gr. distillato lamponi selvatici
2 cuori di lattuga
4 fette di pane a cassetta
olio extra vergine di oliva
sale, pepe

Togliere eventuali pellicine residue dalla rana pescatrice e pulirla dalla lisca centrale. Mescolare in una ciotola i lamponi selvatici lavati e ben asciugati dal loro distillato. Unire il pesce e marinare il tutto in frigorifero per mezza giornata (12 ore).

Mondare la lattuga, lavarla e asciugarla. Tagliare a pezzetti il pane e tostarlo in una padella con olio e pepe. Sgocciolare la rana pescatrice dalla marinata, asciugarla e tagliarla a fettine molto sottili.

Disporre al centro dei singoli piatti la lattuga tagliata a julienne. Adagiare le fettine di pesce, condire con il distillato di lamponi, distribuire alcuni lamponi. Finire con olio extravergine di oliva, sale e pepe. Completare il piatto con alcuni cubetti di pane e servire.

Composizione chimica e valore energetico per singola porzione:

protidi	gr. 22
lipidi	gr. 3
carboidrati	gr. 24
Kcal	211