



Friggere l'anguilla è un "must" ed è espressione di molte tradizioni culinarie italiane, qui ho voluto dare un'idea veloce usando un seme croccante per la panour



Ingredienti per 4 persone

600 g di anguilla,
 $\frac{1}{2}$ l 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,
I 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 $\frac{1}{2}$ limone,
20 g di olio evo,
sale, pepe

Anguilla in crosta di sesamo e frita alla contadina

Preparazione

Pulite con cura le anguille, privatele della pelle e poi tagliatele a piccoli 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 trifolateli 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 mo' di letto, poi adagiate i cilindri di anguilla, e per ultimo irrorate con la salsa a disposizione.