



La cottura al salto eseguita in velocità arricchita da buone materie prime rende il piatto appetitoso e adatto a tutti



### **Ingredienti per 4 persone**

600 g di filetti di salmerino,  
40 g di farina,  
sale,  
bacche rosa,  
1 spicchio d'aglio,  
25 g di olio evo,  
600 g di carciofi,  
1 dl di brodo vegetale,  
20g di prezzemolo tritato

## **Padellata di salmerino e carciofi**

### **Preparazione**

Pulite bene il salmerino, privatelo delle lisce e confezionate i filetti.

Tagliateli a tranci regolari.

Pulite i carciofi e tagliateli a spicchi, in sest.

In padella con poco olio e aglio trifolate i carciofi, bagnando con il brodo

a disposizione per proseguire la cottura.

Togliete i carciofi e metterli in serbo.

Nella stessa padella mettete il restante olio, adagiate i tranci di salmerino

precedentemente infarinati e cucinateli.

Cospargete con le bacche rosa sbriciolate.

Aggiungete i carciofi e impreziosite il tutto con prezzemolo tritato, sale e pepe.

Servite il piatto caldo.