

Florin Bisoc

Șalău file cu sos de vongole

Ingrediente:

Șalău file 200g

Ulei măsline 20 ml

Unt 50g

Cimbrișor 1g

Vongole albe 100g

Primerba creveti 10g

Proseco 100 ml

Sare 5g

Piper 2 g

Mod de preparare:

Fileul de Șalău se spala, se înlătură excesul de apă, apoi se fășonează și se scot oasele dacă este cazul cu ajutorul unei pensete de peste.

Se condimentează cu sare și piper.

Într-o tigaie se pune la încălzit uleiul de măsline. După ce acesta s-a încălzit se adaugă fileul de Șalău. Se face foc pe ambele părți aromatizându-l cu Cimbrisor și unt, până acesta devine ușor cărămiziu.

Sosul de vongole:

Se iau vongolele, se spală și se curată.

Într-o tigaie se pune la topit untul, apoi se adaugă vongolele împreună cu Primerba De Creveti. Totul se aromatizează cu proseco și condimente.

Montajul farfuriei:

Se așează fileul de Șalău pe centrul farfuriei, după care cu ajutorul unei linguri punem deasupra vongolele împreună cu sosul și decorul.