

Aringa fritta con verdure a base di patate e porri



Informazioni nutrizionali per porzione:

| Calorie | Proteine | Fibre | Carboidrati |
|-----------------------|---------------------|------------------|--------------------|
| 460 kcal per porzione | 22 g p per porzione | 4 g per porzione | 33 g per porzione |

Ingredienti per 2 porzioni:

- 1 cucchiaino di capperi
- 150 g (1,5% di grassi) di yogurt naturale
- 1/2 cucchiaino di senape granulosa
- sale
- pepe macinato fresco
- 2 aringhe fresche pronte per la cottura (senza testa)
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 300 g (del giorno prima) di patate cotte e sode
- 1 porro sottile (circa 200 g)
- 100 g di pomodori da cocktail
- 3 gambi di prezzemolo
- 2 cucchiaini di olio d'oliva non vergine
- 1 cucchiaio di farina

Preparazione:

1. Tritate grossolanamente i capperi e mescolarli con lo yogurt e la senape fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Salate e pepate la salsa allo yogurt e mettetela da parte.
3. Lavate le aringhe dentro e fuori e asciugatele, cospargetele con il succo di limone e conditele leggermente con sale e pepe.
4. Sbucciate le patate e tagliatele a cubetti di circa 2 cm.
5. Pulite i porri, lavateli, tagliateli a metà nel senso della lunghezza e tagliateli trasversalmente a strisce sottili circa 0,5 cm.
6. Lavate e tagliate a metà i pomodori.
7. Lavate il prezzemolo, staccate le foglie e tritatele finemente.
8. Scaldate 1 cucchiaio di olio in una padella antiaderente e friggetevi le patate a fuoco medio-alto per 3-4 minuti. Aggiungete i porri, salare e pepare e soffriggete per 2-3 minuti, girando.
9. Contemporaneamente, scaldate l'olio rimanente in una seconda padella.
10. Passate le aringhe nella farina e friggetele in padella a fuoco vivo per 4-5 minuti.
11. Riducete la fiamma, girate le aringhe e cuocete per altri 2 o 3 minuti.
12. Nel frattempo, aggiungete i pomodori alle verdure e mescolate con cura, cospargendo con il prezzemolo.
13. Servite il pesce con le patate e i porri e irrorate con la salsa allo yogurt.

Buon appetito!