



## Merluzzo con crema di piselli, verdure e cialda allo zafferano

*Un antipasto con profumi e sapori mediterranei dall'elegante composizione cromatica. Scoprite quanto è facile prepararlo, ottenendo un piatto di alta cucina che conquista per freschezza equilibrio e originalità*

			
Dosi: 4 persone	Difficoltà: Bassa	Tempo di cottura: 10 minuti	Tempo totale: 30 minuti

Il “**Merluzzo con crema di piselli, verdure e cialda allo zafferano**” è un antipasto raffinato, perfetto per aprire un pranzo o una cena a base di pesce con gusto ed eleganza. Un piatto che unisce colori, consistenze e sapori in equilibrio.

Il merluzzo viene cotto delicatamente per preservarne la morbidezza, adagiato su una vellutata crema di piselli freschi e accompagnato da verdure di stagione. A rendere il tutto ancora più interessante è la **cialda croccante allo zafferano**, che aggiunge una nota aromatica e un tocco visivo dorato, valorizzando il piatto anche dal punto di vista estetico.

## Merluzzo con crema di piselli, verdure e cialda allo zafferano

Questo **antipasto di pesce** è ideale per chi cerca una proposta leggera ma d'effetto, adatta a un menu primaverile o estivo. Facile da impiattare in modo creativo, può essere servito anche in versione finger food per un aperitivo elegante.

Scopri la ricetta completa: tempi di preparazione, tecniche di cottura e consigli per una presentazione perfetta.

### Ingredienti

- 500 g di merluzzo a filetti
- 8 petali di pomodori S. Marzano essiccati con metodo naturale
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- Sale fino
- Olio extravergine di oliva
- Timo

### Per la crema di piselli

- 300 g di piselli freschi
- ½ cipollotto
- ½ bicchiere di vino bianco secco
- Sale
- Olio extravergine di oliva

### Per la cialda allo zafferano

- 30 g di olio di semi
- 15 g di farina 00
- 100 ml di acqua
- Una bustina di zafferano in polvere oppure un pizzico di pistilli, facendoli rinvenire prima in un cucchiaino di acqua tiepida per almeno 10 minuti

### Preparazione

Mettete a **marinare in olio e timo i pomodori secchi**. Intanto, con un pelapatate, ricavate delle **strisce uguali di carote e sedano** per il senso della lunghezza, sbollentatele in acqua e sale per

---

2 minuti e poi raffreddatele in acqua e ghiaccio, così da preservarne il bel colore acceso.

**Per preparare la cialda**, in un bicchiere mettete l'olio, la farina e l'acqua in cui avrete sciolto lo zafferano. Frullate il tutto con un mixer a immersione per un minuto e versate il liquido ottenuto in un padellino antiaderente ben caldo, ruotando per distribuire bene il composto su tutta la superficie. Cuocete fino a far asciugare bene il liquido e, una volta cotto, tenetelo da parte su carta assorbente.

**Per la crema di piselli**, tritate e rosolate il cipollotto in olio, quindi aggiungete i piselli e, dopo qualche minuto, sfumate con il vino bianco. Se dovesse risultare troppo asciutto, aggiungete del brodo vegetale o acqua. Frullate il tutto con un mixer a immersione e passate la crema ottenuta in un colino. Aggiustate di sale e tenete in caldo a bagnomaria.

Prendete i **filetti di merluzzo** e posizionatevi in un piatto, cospargeteli con olio e scottateli in una padella antiaderente, 3 minuti per lato. Coprite con carta alluminio in modo da tenerli caldi.

### **Composizione del piatto**

Versate la crema di piselli sul fondo del piatto, adagiatevi i filetti di merluzzo al centro alternandoli con i pomodori secchi. Sistemate le verdure intorno al merluzzo, decorate con la cialda. Il **merluzzo con la crema di piselli è pronto da servire!**

#### **Data di creazione**

08/03/2025

#### **Autore**

tiziano-muccitelli