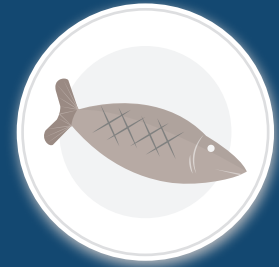


# filetti di platessa alla sorrentina

Ter  
mar



Tempo: 30min circa

Difficoltà: media

persone: 4

## Ingredienti:

400 G DI FILETTI DI PLATESSA  
FARINA (QUELLA CHE PREFERITE)  
4 RAMETTI DI PREZZEMOLO  
1 SPICCHIO DI AGLIO  
8 OLIVE NERE  
2 CUCCHIAI DI OLIO EXTRA-  
VERGINE DI OLIVA  
1 FILETTO DI ALICE SOTT'OLIO  
300 G DI POLPA DI POMODORO A  
CUBETTI  
SALE

## Preparazione:

Sciacquate i filetti di platessa e asciugateli tamponandoli delicatamente con della carta da cucina; infarinateli scuotendoli poi per bene per eliminare le eccedenze di farina e riponeteli su un tagliere.

Lavate il prezzemolo e selezionatene le foglie che andrete a tritare finemente insieme all'aglio su un tagliere con la mezzaluna. Snocciolate le olive.

Mettete in un'ampia padella l'olio, il trito di aglio e prezzemolo e il filetto di alice spezzettato; fate soffriggere dolcemente il tutto per un minuto circa (l'aglio non deve assolutamente bruciare e il prezzemolo non deve scurire troppo).

A questo punto alzate la fiamma e aggiungete i filetti di platessa; fatele dorare un minuto per lato girandole molto delicatamente per non romperle.

Aggiungete il pomodoro a cucchiaiate spargendolo con cura e unite un pizzico di sale, le olive nere e cuocete per 5 minuti a fiamma media con il coperchio, senza mai girare. A metà cottura portate con un cucchiaio un pochino del pomodoro dal fondo della padella sulle platessa e scuotete leggermente la padella.

Servite con un filo di olio a crudo.