DAURADE AU GINGEMBRE AVEC CHOU FRISÉ ET TOMATES SÉCHÉES

Categoria: Deuxième plats **Tempo di preparazione:** 35 minutes **Difficoltà:** medio

Ingredienti per 4

- ½ chou frisé
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive extra vierge au goût
- ½ verre de vin blanc sec
- 10 tomates séchées
- 600 g de filets de daurade
- 50 g de racine de gingembre (jus)
- Sel au goût

Le gingembre donne au plat une légère note épicée qui se marie bien au chou et à la saveur intense des tomates séchées.

Difficulté : **moyen**
Coût : **moyen**
Temps de préparation : **35 minutes**
Portions : **4 personnes**

Préparation

Tranchez finement le chou.

Faites revenir la gousse d'ail dans l'huile d'olive extra vierge jusqu'à ce qu'elle soit dorée, ajoutez le chou, mélangez et mixez avec le vin blanc.

Ajoutez les tomates séchées, faites cuire en couvrant environ 10 minutes à feu moyen.

Prenez les filets de daurade, mettez-les dans une poêle en fer et blanchissez-les.

Disposez le chou avec les tomates séchées sur une assiette et y déposez les filets de daurade en ajoutant un filet d’huile d’olive extra vierge et le jus obtenu à partir de la racine de gingembre. Bon appétit !