

# MONACO ITALIA MAGAZINE

## Le Ricette dello Chef per Natale: Pescatrice al Miele con Finocchi e Salsa di Arance

**TOPICS:**Diego PaniPescatrice Al MieleRicette NatalizieSalsa Di  
Arance



Nella foto la Pescatrice al Miele con Insalata di Finocchi e Salsa di Arance, realizzata dal noto Chef Ligure Diego Pani

**POSTED BY: MONACOITALIAMAGAZINEADMIN** 22 DICEMBRE 2019

**di Diego Pani, Ristorante Marco Polo – Ventimiglia**  
Propongo ai lettori di Monaco Italia Magazine una ricetta per stupire i vostri ospiti per le feste natalizie: **la pescatrice al miele, finocchi e salsa alle arance**. La pescatrice, laccata e dorata grazie alla caramellizzazione del miele, sembrerà quasi un pezzo di vitello : Fish is the new Meat ! Accostiamo a questa carne succosa e laccata una salsa a base di arance : **è la stagione giusta, soprattutto qui in Riviera e nelle vicine Francia e Principato di Monaco, dove gli agrumi sono prelibati.**

Un'insalatina di finocchi in contorno rinfrescherà il piatto.

## Pescatrice al Miele, Insalata di Finocchi e Salsa alle Arance

### Per la Pescatrice:

- 130 grammi di filetto di pescatrice ben spesso per ogni piatto
- miele di fiori
- 1 finocchio ogni 2 persone

Condire la pescatrice con sale e pepe e massaggiarla con il miele fino a formare una patina ben omogenea. In una padella capiente scaldare l'olio d'oliva, facendo attenzione a non farlo fumare. Appoggiate delicatamente la pescatrice e lasciatela sfrigolare, fino a raggiungere un bel colore ambrato sui quattro lati. Non rigiratela continuamente, ma aspettate che ogni lato sia pronto per proseguire con gli altri. Quando la colorazione è omogenea, togliete la pescatrice dal fuoco e conservatela in una teglia, vicino ad una fonte di calore lasciandola riposare per 5 minuti, di modo che le carni si rilassino dopo lo stress della cottura, proprio come faremmo con una bistecca. Infornare 3 minuti prima di impiattare.

### Per la Salsa alle Arance:

- 150 gr cipolla
- 50 gr porri
- 1 spicchio d'aglio
- pepe in grani
- 500 cl vino bianco
- 300 cl di spremuta d'arancia filtrata
- brodo di pollo

Fate sudare i porri e le cipolle, affettate grossolanamente,

in olio assieme ad uno spicchio d'aglio. Aggiungete il vino bianco, 4 grani di pepe, e lasciate cuocere finché non si sarà ridotto della metà. Quindi aggiungete la spremuta di arancia. Fate sobbollire per venti minuti, poi filtrate in un colino fine. Rimettete sul fuoco la salsa filtrata, e aggiungete due mestoli di brodo di pollo e portate a riduzione finché non sarà sciropposa. Finite con una noce di burro aggiustando di sale, pepe e peperoncino.

## Impiattamento della Pescatrice al Miele:

Affettate finemente i finocchi, meglio se con una mandolina (utensile per affettare e tagliare *n.d.r.*) e condite con olio, sale, pepe e un goccio di succo di limone.

In un piatto piano accomodare i finocchi accanto alla pescatrice, “salsare” e servire ben caldo!

**Guarda anche:**

**[Diego Pani: l'Arte Culinaria della Riviera](#)**