

# Filetto di San Pietro su crema di asparagi



Il Filetto di San Pietro su crema di asparagi è un'ottima cena light, secondo e contorno in un piatto unico. Il procedimento sfrutta la cottura a vapore, sia per il pesce che per le verdure, molto semplice, veloce e soprattutto sana.

## Ingredienti per 2 persone

2 filetti di San Pietro

500 g di asparagi

2 patate

olio evo

sale

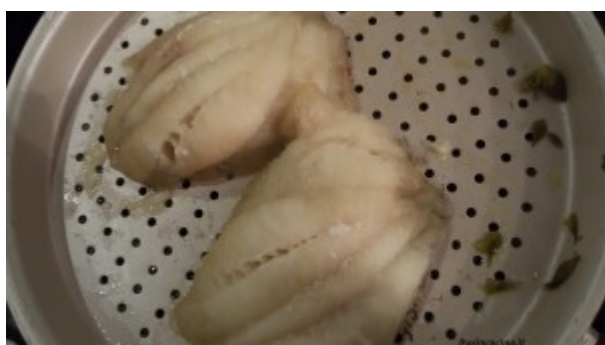
pepe

Per prima cosa pulire gli asparagi, eliminando la parte finale del gambo. Lavarli sotto l'acqua corrente e cuocerli a vapore.



Nel frattempo, pulire le due patate, lavarle e tagliarle in piccoli pezzi. Se c'è ancora spazio sulla griglia della pentola a vapore, cuocerle insieme agli asparagi, altrimenti aspettare la cottura di questi per poi passare alle patate.

Una volta ultimata la cottura delle verdure, tenerle da parte ed utilizzare la stessa pentola per cuocere il pesce. Lavare i filetti sotto l'acqua corrente e cuocerli a vapore per circa 10/15 minuti.



Mentre il pesce cuoce, tagliare gli asparagi in piccoli pezzi e poi frullarli fino ad ottenere una crema. Tenere da parte qualche punta per la decorazione del piatto.

Condire con olio, sale e una macinata di pepe e trasferire la crema al centro dei piatti, in modo da formare un morbido letto per il pesce.

Frullare ora le patate, aggiungere sale e pepe e mettere la crema in un sac a poche.



Una volta ultimata la cottura dei filetti, adagiarli sulla crema di asparagi. Decorare il piatto con la crema di patate e le punte di asparagi.

Condire il tutto con un filo di olio extra vergine d'oliva e il vostro secondo con contorno light è pronto.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)