
Spigola in salsa di avocado

Autore: Cristina Orlandi

Fonte: Città Nuova

L'avocado, detto anche pera avocado per la sua caratteristica forma, ha polpa consistente, ma morbida che, visto l'alto potere calorico e la ricchezza di grassi, è spesso usato come ortaggio, piuttosto che come frutto. Sono in commercio diverse varietà, le più comuni, Ettinger e Fuerte, di forma allungata, buccia sottile e di un verde acceso; Nabal di forma più tondeggiante, buccia spessa e polpa di sapore particolarmente delicato; Hass, considerato l'avocado più saporito, di buccia ruvida e di colore verde scuro. Il modo migliore per gustare questo frutto è quello di servirlo con olio, sale e pepe; in relazione ai propri gusti, si può usare anche del buon aceto balsamico. Si potrebbe provare anche una tipica salsa messicana, il guacamole, che viene servita con nachos (piccole tortillas tostate), in cui l'ingrediente principale è l'avocado, unito ad una cipolla, un piccolo pomodoro, succo di lime o limone, coriandolo fresco tritato, qualche goccia di tabasco, peperoncino e sale. Ma per rimanere vicini ai nostri gusti mediterranei, si può assaporare unito alla maionese per condire piatti di pesce, crostacei, insalate miste o semplicemente spalmato su crostini di pane. **INGREDIENTI PER 4 PERSONE** Per il pesce: 1 spigola di circa 1 chilo, succo di limone, olio extravergine d'oliva, q.b. di sale. Per la salsa: 2 avocado, 1 tazza di maionese, succo di arancia, succo di limone, q.b. di sale e di pepe. Per la presentazione: 1 arancia, insalata belga, maionese, prezzemolo tritato.

PREPARAZIONE Per il pesce: Cuocere al vapore una spigola. Pulire il pesce e disporlo sul piatto da portata e bagnarlo con pochissimo olio d'oliva che avrete unito a succo di arancia e sale. Per la salsa: Preparare la maionese in un contenitore dai bordi molto alti, mettere un tuorlo, un cucchiaino di succo di limone ed il sale, quindi aggiungere a filo l'olio (circa 200 ml in tutto), mentre, con l'apposito montatore, lavorerete il composto. La salsa aumenterà di volume, e quando raggiungerà un aspetto morbido e cremoso sarà pronta. Frullare un avocado ed unirlo alla maionese, regolare di sale e di pepe. Sbucciare l'altro avocado, eliminare il nocciolo, tagliarlo a dadini, spruzzarlo con del succo di limone e spargere la dadolata di avocado sul piatto. **PRESENTAZIONE** Decorare il piatto da portata con fettine di arancia al quale non avrete tolto la buccia, poste sopra a foglie di lattuga belga. Porre la maionese in una sacca da pasticciere con il beccuccio dentato e creare nuvole di maionese. Spolverare con prezzemolo tritato e servire.