

## Filetto di arzilla con cavolfiori fritti e fagioli all'occhio

### Ingredienti per 4 persone

**per il pesce:** 700 grammi di arzilla, 2 coste di sedano, 3 carote, 1 cipolla, olio extra-vergine d'oliva, aglio, sale.

**per i cavolfiori:** 400 grammi di cavolfiori, 200 grammi di farina, 100 grammi d'acqua, sale.

**per i fagioli all'occhio:** 500 grammi, 1 costa di sedano, 2 carote, 1 cipolla, olio extra-vergine, sale.

Preparare un brodo leggero con sedano, carota e cipolla.

Sigillare l'arzilla, già privata dalla cartilagine, facendola saltare in padella con aglio e olio, per pochi minuti. Aggiungere il brodo di verdure fino a ricoprirla e coprire lasciando cuocere a fuoco medio/basso per 20 minuti circa.

Nel frattempo, far sobbollire lentamente in acqua con tutte le verdure i fagioli all'occhio.

Ridurre il cavolfiore in cimette e sbollentarlo in acqua salata.

Fare una pastella con acqua, farina e sale in cui immergere il cavolfiore, prima di friggerlo in olio caldissimo.

Frullare metà dei fagioli fino ad ottenere una crema delicata cui unire gli altri rimasti integri.

Confezionare il piatto, ponendo sul fondo i fagioli, sopra l'arzilla bollita e i cavolfiori fritti.

**ricetta dello Chef Antonello Colonna**