

SECONDI PIATTI

Cefalo con verdure

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **15 min** COTTURA: **35 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

NOTE: + 20 MINUTI DI MARINATURA



Il **cefalo** con verdure è sicuramente un piatto leggero ma allo stesso tempo molto gustoso. Il cefalo (o muggine) cucinato con le verdure è ricchissimo di sostanze preziose: dagli **omega 3** del pesce, alle **fibre** e alle **vitamine** delle verdure: perché non godere di un piatto che oltre che buono è anche salutare?

INGREDIENTI

CEFALO MUGGINE 4
CIPOLLE ROSSE 2
PATATE 2
POMODORI VERDI 2
LIMONE solo il succo - 3
LIME solo il succo - 2
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola
ROSMARINO 3 rametti
SPICCHIO DI AGLIO 4
SALE

PREPARAZIONE

1 Eviscerate, squamate e lavate il cefalo.



2 Spremete i limoni ed il lime e versate il succo ricavato all'interno del pesce.





- 3 Praticate due incisioni nella polpa del pesce fino a toccare la lisca centrale con il coltello, girate il pesce e praticatene altri due anche dall'altra parte.



- 4 Riempite il pesce con fette di limone ricavate da mezzo limone, due spicchi d'aglio ed un rametto di rosmarino.

Irrorate il pesce con un filo d'olio extravergine d'oliva e mettetelo da parte ad insaporirsi, ricordatevi di girare il pesce un paio di volte.



- 5 Nel frattempo realizzate un letto di verdure in una teglia unta d'olio alternando le patate affettate, le cipolle affettate a rondelle e pomodori verdi a fette.



- 6 Condite le verdure distribuendovi sopra un giro d'olio, del sale e del pepe macinato al momento.



- 7 Spremete, infine, mezzo limone in modo tale da bagnare solo le patate.

Infornate le verdure a 200°C per circa 20 minuti.

Trascorso questo tempo, sfornate le verdure, adagiatevi sopra il pesce marinato, salatelo esternamente ed internamente facendo penetrare il sale anche nelle incisioni.

Bagnate nuovamente il pesce e le sole patate con del succo di limone ed infornate a 180°C per circa 15 minuti.

Una volta cotto il pesce è pronto per essere portato in tavola accompagnato con le verdure nella teglia e irrorato, a piacere, con un ulteriore spruzzata di limone.



NOTE

Il **cefalo** (o muggine) deve avere un odore delicato e gradevole, non deve sapere di **ammoniaca**. Il colore deve essere **brillante**, il corpo **rigido** e **sodo**, le squame ben aderenti. Le branchie devono essere di colore **rosa** o **rosso**, l'occhio vivo e la pupilla non deve essere arrossata. Il cefalo è un pesce molto delicato, che deve essere consumato o congelato in breve tempo. Appena acquistato deve essere eviscerato e lavato con cura. Quindi è possibile conservarlo in frigorifero, ben coperto da pellicola alimentare o chiuso in un sacchetto freezer, per 1 o 2 giorni al massimo. Se è molto fresco, è possibile anche congelarlo, avendo l'accortezza di eliminare quanta più aria possibile. Si può così conservare 3 mesi.