

SECONDI PIATTI

## Dentice al forno

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    COSTO: [elevato](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



### INGREDIENTI

1 Trancio di dentice  
olio d'oliva extra  
il succo di un limone  
1 spicchio d'aglio  
origano  
3-4 cucchiaini di salsa di pomodoro o 5-6  
pomodorette pachino a spicchi  
una manciata di capperi dissalati  
4-5 olive nere denocciolate  
prezzemolo tritato  
sale e pepe nero qb.

Il **dentice al forno** che vi proponiamo è una preparazione del nostro mitico Ropa55 che chi è abituato a frequentare il forum di cookaround, sa che con le sue ricette non si sbaglia mai! In questo caso il dentice è presentato in trancio, una bella fettona che di certo si presta alla cottura al forno. Ropa ci mostra come renderlo succoso e gustoso in maniera semplice e utilizzando ingredienti di uso comune. Seguite la sua ricetta dal successo assicurato e se amate il pesce al forno vi invitiamo a provare anche l'[orata al forno](#): un classico intramontabile!

# PREPARAZIONE

- 1 Se vi capita di trovare un bel dentice fresco, di grosse dimensioni questo pesava 11 kg fatevi tagliare un bel trancio e provate questa ricetta.



2 Unite in un piatto fondo l'olio, il limone, lo spicchio d'aglio schiacciato con lo spremiaglio, i capperi tritati e il prezzemolo

Sbattete con una forchetta per ottenere una salsa omogenea.

Salate poco il trancio e mettetelo in teglia coprite con la salsa unite le olive una spruzzata di pepe e il pomodoro.



**3** Coprite la teglia con carta alluminio e infornate a forno caldo a 180°, questa era una fetta da 400 g circa e bastano non più di 10 minuti altrimenti diventa stopposo.  
Se il sughetto dovesse risultare troppo lento uscite il pesce e finite di stingerlo sul fuoco diretto.

Poi impiattate e buon appetito



## CONSIGLIO

**Posso conservare una porzione avanzata?**

Sì metti in un contenitore per alimenti e lascia in frigorifero per 24 ore al massimo.

**Posso realizzare questa ricetta anche con altri tipi di pesce?**

Certo, se non riesci ad ottenere un bel trancio puoi anche farlo sfilettare.

**Non amo molto i capperi, posso toglierli?**

Io qualcuno ti consiglio di metterlo, ma se proprio non ti piacciono puoi anche non usarli.