

SECONDI PIATTI

Dentice al forno

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

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



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!

INGREDIENTI

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

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.