

SECONDI PIATTI

Dentice con verdure al forno

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [25 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Per la Vigilia un secondo, di magro ovviamente, che vi faciliterà molto le cose: è semplice da preparare, veloce e piace a tutti...

INGREDIENTI

DENTICE 1
PEPERONI ROSSI 1
PEPERONI GIALLI 1
ZUCCHINE 1
PEPERONI VERDI 1
TIMO 1 rametto
SPICCHIO DI AGLIO 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
PREZZEMOLO
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Squamate e sventrate il dentice, apritelo e spinatelo lasciandolo intero.

Tagliate le verdure a piccoli tocchetti e rosolatele per circa 10 minuti in una padella con l'aglio e il timo, quindi regolate di sale e pepe.



2 Distribuite le verdure sul pesce, precedentemente condito con sale e pepe e prezzemolo tritato.



3 Cuocete in forno per 15 minuti a 150 gradi.