

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](#)



Il **dentice con verdure al forno** è il piatto perfetto per chi vuol fare bella figura con i propri ospiti a tavola, o vuole semplicemente regalarsi un piatto gustoso, allegro ma in realtà molto facile da fare. Colorato e profumato, si può definire così questo piatto di pesce e verdure, così simpatico che potrebbe essere gradito anche ai più piccoli: il dentice sembra infatti ricoperto da "coriandoli" di verdure. Semplice da preparare è un piatto da provare, vi piacerà di certo! Se siete poi a caccia di altri piatti a base di pesce, che siano l'ideale per tutta la famiglia, vi invitiamo a realizzare anche la ricetta della [spigola in crosta](#): assolutamente da provare!

INGREDIENTI

DENTICE da 700 g - 1
PEPERONI ROSSI 1
PEPERONI GIALLI 1
ZUCCHINE 1
PEPERONI VERDI 1
TIMO 1 rametto
SPICCHIO DI AGLIO 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
PREZZEMOLO tritato -
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Per realizzare la ricetta del dentice con verdure al forno, 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.

CONSIGLIO

Quale altri tipo di pesce posso usare?

Puoi utilizzare tutti i pesci con carne bianca che possono essere sfilettati, come l'orata o la spigola.

Potrei aggiungere anche dei cubetti di melanzana?

Sì, ci stanno benissimo!

