

SECONDI PIATTI

Dentice lessato

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 25 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Può sembrare una ricetta banale ma non lo è affatto. E' sui piatti semplici che si vede l'abilità di un cuoco. Il pesce dopo la lessatura con le verdure e gli aromi risulterà delicato e profumato.

INGREDIENTI

DENTICE da 700 g - 1
CAROTE 1
SEDANO 1 costa
CIPOLLE 1
PEPE IN GRANI
PREZZEMOLO 1 ciuffo
SPICCHIO DI AGLIO 3
ACETO DI VINO BIANCO 1 bicchiere
SALE
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PREPARAZIONE

- 1 Squamate e sventrate il dentice, praticate delle incisioni sul dorso del pesce fino a raggiungere la spina centrale.

In una pescera mettete a bollire l'acqua con tutte le verdure, pulite e tagliate a pezzettoni, lo spicchio d'aglio, i gambi del prezzemolo, i grani del pepe, il sale e il bicchiere d'aceto.



2 Condite il dentice, al suo interno con il restante aglio, sale e pepe e le foglie di prezzemolo.



3 Lessate il dentice per 25 minuti sull'apposito cestello della pescera.



- 4 Servite in tavola il pesce spinato con un giro d'olio a crudo e una spolverata di pepe di mulinello.