

SECONDI PIATTI

Filetti di cernia kizzina

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: elevato REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

Filetti di cernia 1 per persona
olio extravergine d'oliva
1 spicchio di aglio
una manciata di capperi
una manciata di olive nere di gaeta
pangrattato sale.

PREPARAZIONE

- 1 In una padella metti l'olio e lo spicchio d'aglio, adagia nell'olio i filetti di cernia e fai cuocere dolcemente. Dopo cinque minuti volta il filetto dall'altro lato e fai cuocere. Aggiungi ora il sale (poco) le olive (senza l'osso) i capperi e il pangrattato. Fai insaporire il tutto cercando di non far rompere i filetti nella cottura. Appena si saranno coloriti e cotti (5/8 minuti), spegni e servili caldi.