

SECONDI PIATTI

Filetti di pesce al lime

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media COSTO: medio REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

1 kg di filetti di pesce tipo spigola o merluzzo
il succo di 1 lime
olio extra vergine di oliva
1 cipolla
2-3 spicchi di aglio
2 peperoncini
un mazzetto di coriandolo fresco
lime per servire
pepe
sale

PREPARAZIONE

1 Mettere il pesce in un tegame di vetro irrorare col succo di lime, sale e pepe, poi metterlo in frigorifero a marinare per almeno 1/2 ora.

In un tegame con olio appassire la cipolla con l'aglio.



2 Mettere da parte.

Riprendere i filetti dal frigorifero disporne metà sul fondo di una pirofila e coprire con la cipolla rosolata insieme a metà dei peperoncini e del coriandolo.



3 Fare un altro strato e di nuovo, sopra il pesce, disporre il soffrittino e finire con il resto del coriandolo e peperoncino.

Aggiungere qualche cucchiaino di marinata.



4 Cuocere il pesce in forno caldo per 15 minuti a 180°C.



5 Servire caldo.

