

SECONDI PIATTI

Ombrina con carciofi e patate

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 30 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



INGREDIENTI

1200 g ombrina
6 carciofi
3 patate grosse
olio extravergine di oliva
aglio
origano
1 peperoncino
1 limone
1/2 bicchiere vino bianco secco
1 rametto rosmarino
sale

PREPARAZIONE

1 Pulite i carciofi e metteteli a bagno in acqua e limone per non farli scurire.



2 Nel frattempo pulite bene il pesce, eviscerandolo e desquamandolo con cura.

Lavate ed asciugatelo bene.



3 Tagliate i carciofi a fettine di circa 3 mm di spessore.



4 Metteteli in padella con l'olio e lo spicchio d'aglio schiacciato ed un pizzico di peperoncino.



5 Fate rosolare pochi istanti poi aggiungete il vino bianco secco e fatelo sfumare lentamente.



- 6 Cuocete i carciofi a fuoco dolce per 5 minuti solamente, intanto preparate la teglia da forno con un foglio di carta forno su cui adagerete le patate affettate come i carciofi.



- 7 Disponete sopra le patate l'ombrina, inserite all'interno un rametto di rosmarino e mezzo limone, salate ambo i lati e cospargete con un po' di origano.



- 8 Aggiungete i carciofi appena scottati, condite con un altro pizzico di sale, peperoncino, origano ed un filo d'olio.



- 9 Mettete la teglia nel forno già caldo a 180°, utilizzando se possibile la cottura ad aria.



10 Lasciate cuocere per circa 25 minuti quindi togliete dal forno ed impiattate velocemente.



