

SECONDI PIATTI

# Pagro al forno

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COTTURA: [45 min](#)    COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



## INGREDIENTI

PAGRO 1,5 kg

PATATE 3

POMODORI 4

CIPOLLE grande - 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 5  
cucchiaini da tavola

ROSMARINO 2 rametti

TIMO 1 rametto

SPICCHIO DI AGLIO 2

SALE

PEPE NERO

Se volete fare un buon secondo piatto a base di pesce vi consigliamo di realizzare la ricetta del **pagro al forno**. Il pagro infatti è un pesce ottimo, perfetto per chi ha voglia di gustare qualcosa di saporito ma al tempo stesso delicato. Per sua natura la carne è ricca di succo e si sposa benissimo con la cottura al forno. È oltremodo una ricetta perfetta se dovete dedicarvi ad altro in cucina, perché basterà prepararlo e poi metterlo al forno e andrà da sé. Se amate questo genere di piatti inoltre vi consigliamo di realizzare anche la ricetta dei [filetti di spigola](#) al forno con i pomodorini e origano: favolosi!

# PREPARAZIONE

**1** Quando volete fare il pagro al forno, sbucciate ed affettate le patate e la cipolla; lavate ed affettate i pomodori.

Prendete una pirofila capiente, che possa contenere il pesce intero.

Pulite il pagro.

Nella teglia versate l'olio e formate uno strato con le patate affettate.



**2** Create uno strato di pomodori sopra quello di patate e distribuitevi sopra anche le cipolle.



3 Coprite la pirofila ed infornate a 180°C per 20 minuti.



4 Nel frattempo farcite la pancia del pesce con un rametto di rosmarino, un rametto di timo e due spicchi d'aglio interi schiacciati.



**5** Incidete la pelle del pesce con dei tagli trasversali, salate e petate in modo uniforme.



**6** Estraete la teglia dal forno e adagiate il pesce sulle verdure parzialmente cotte.

Unite alla teglia un'altro rametto di rosmarino ed infornate nuovamente per circa 25 minuti.



## CONSIGLIO

**Come faccio a capire se il pagro è fresco?**

Te ne puoi rendere conto dalla lucentezza degli occhi e dal fatto che le squame sono ben attaccate alla pelle.

**Posso conservare una porzione avanzata?**

Certo, una volta raffreddata puoi metterla in frigorifero per 24 ore circa.

**Con quale tipo di pesce posso sostituire il pagro?**

Anche con il dentice, sono molto simili.