

SECONDI PIATTI

Pesce azzurro plaki

LUOGO: Europa / Grecia

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



INGREDIENTI

SGOMBRO oppure altro pesce azzurro - ½
kg
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) ½
tazze
POMODORI maturi - 2
PREZZEMOLO 1 ciuffo
SPICCHIO DI AGLIO 2
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Lavate e pulite il pesce togliendogli la testa e le interiora. Mettetelo in una teglia, salatelo e pepatelo. Pelate i pomodori e tritateli, fate lo stesso anche per l'aglio e il prezzemolo e metteteli tutti nella teglia. Aggiungete l'olio e una tazza d'acqua e fate cuocere per 20-25 minuti nel forno (a 210° per circa 10 minuti e a 180° per circa 10 minuti) .

NOTE

Variazione:Potete cuocere il pesce al forno con olio e origano. In questo caso tralasciate il pomodoro, il prezzemolo e l'aglio e usate solo l'olio con il succo di due limoni e l'origano.