

SECONDI PIATTI

Psari vrastò me lachanikà - Pesce lesso con ortaggi

LUOGO: Europa / Grecia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 40 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

DENTICE 1 kg
PATATE 8
CAROTE 6
CIPOLLE 3
POMODORI 2
SEDANO 3 coste
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 5
cucchiaini da tavola
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Pulite le patate, le cipolle, le carote e mettetele insieme al sedano a bollire in una casseruola con acqua abbondante.



- 2 Aggiungete l'olio, i pomodori tagliati in quattro e un po' di sale.



- 3 Squamate e pulite per bene il pesce, quindi salatelo e mettetelo da parte ad insaporire. Quando le verdure saranno a metà cottura unite il pesce alla casseruola e lasciate bollire fino a cottura completa di tutti gli ingredienti.



4 Servite il pesce, dopo averlo scolato bene, in un piatto da portata ovale adagiandovi intorno le verdure.

Potrete servire anche il brodo una volta filtrato e con l'aggiunta di limone oppure lo potrete utilizzare per arricchire una zuppa di pesce.