

SECONDI PIATTI

## Pesce medfun in nido d'erbe

---

LUOGO: *Africa / Marocco*

DOSI PER: *6 persone*    DIFFICOLTÀ: *media*    PREPARAZIONE: *20 min*    COTTURA: *20 min*    COSTO: *medio*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *media*

NOTE: + *30 MINUTI DI MARINATURA*

---



### INGREDIENTI

ORATA oppure Pagello - 2 kg  
UOVA 6  
LIMONE succo - 2  
SPICCHIO DI AGLIO 5  
PREZZEMOLO 2 mazzetti  
CORIANDOLO 1 mazzetto  
PEPE NERO 1 cucchiaio da tè  
CUMINO 2 cucchiaini da tè  
PAPRIKA DOLCE 2 cucchiaini da tè  
PEPERONCINO IN POLVERE ½ cucchiaini da  
tè  
OLIO DI ARACHIDI 4 cucchiaini da tavola  
SALE

# PREPARAZIONE

**1** Squamate e svuotate il pesce. Lavatelo bene dapprima con acqua salata, poi sciacquatelo, asciugatelo e tenetelo da parte.

In una terrina, preparate la marinata: tritate finemente 3/4 dell'aglio, 1/4 del prezzemolo, 1/4 del coriandolo e metà delle coste di sedano (si conservano le coste più grandi per fare il letto del pesce e metà di quelle piccole per un secondo momento).



**2** Aggiungetevi mezzo cucchiaino di pepe, metà del cumino, metà del peperoncino rosso dolce (paprica) e un pizzico di peperoncino piccante, il succo di un limone, 2 cucchiai di olio di semi e un po' di sale.



- 3 Mescolate bene la marinata e bagnate il pesce, all'interno e all'esterno, con questo intingolo, avendo cura di praticare delle piccole incisioni sul dorso nel senso della lunghezza, in due o tre punti.



- 4 Riempite le incisioni con la marinata, utilizzando un cucchiaio.

Lasciate macerare il pesce il più a lungo possibile (minimo 30 minuti).

Preriscaldate il forno a 210°C.

Sul fondo di una pirofila spalmata d'olio disponete le coste di sedano più grosse, ben lavate e asciutte, adagiatevi il pesce e mettete in forno.



- 5 Nel frattempo, preparate il nido di erbe: in una pentola, fate cuocere a fuoco lento il resto dell'aglio, del prezzemolo, del coriandolo e del sedano tritati finemente, mezzo cucchiaino di pepe, un cucchiaino di cumino, un cucchiaino di peperoncino rosso dolce (paprica), un po' di peperoncino piccante in polvere, 2 cucchiari di olio, il succo di un limone e il sale, mescolando di tanto in tanto.





**6** Quando il composto sarà ben cotto e tutta l'acqua sarà evaporata, togliete dal fuoco e lasciate raffreddare.

Controllate il grado di cottura del pesce con la punta di un coltello.

Non appena sarà cotto a puntino, toglietelo dal forno, mettetelo su un altro piatto e tenetelo da parte.



**7** Abbassate il termostato del forno a 150°C per la cottura successiva.

Lasciate raffreddare il piatto contenente le coste di sedano, verificate che rimanga solo la

salsa necessaria per coprire il fondo del piatto.

Sbattete le uova e incorporatele al miscuglio raffreddato nella pentola.



- 8** Versate la metà del composto ottenuto nella pirofila contenente un po' del sugo di cottura e le coste di sedano.



- 9** Disponetevi quindi il pesce e nappatelo con l'altra metà del composto.



**10** Infornate e lasciate cuocere 6-8 minuti, controllando la cottura di tanto in tanto.

Servite decorando il piatto con dei pezzi di limone e qualche foglia di prezzemolo e coriandolo.

### NOTE

Questo piatto può essere cotto anche in un tajine slavi, su un braciere o su un fornello a gas; alla fine, mettete il tajine al caldo senza coperchio per 6-8 minuti tra due fuochi (con il calore proveniente prima dal basso, poi dall'alto).