

SECONDI PIATTI

Pesce prete al finocchietto e basilico

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 45 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



INGREDIENTI

- 2 kg di pesce prete
- 6 scalogni
- 2 spicchi di aglio
- 2 mazzetti di finocchietto selvatico
- 1 ciuffo di basilico
- 16 pomodorini ben maturi
- 4 peperoncini
- poco origano
- sale
- 8 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 bicchiere di vino bianco secco.

PREPARAZIONE



2 Tritare lo scalogno, l'aglio ed il peperoncino.

In una padella mettete l'olio ed il trito appena preparato e fate soffriggere il tutto.



3 Unite le parti più tenere del finocchietto ed il basilico, lasciate cuocere 5 minuti e unite il pesce e sfumare con il vino bianco secco.



4 Unite i pomodorini tagliati e poco origano.



- 5 Fate cuocere, a fiamma bassa e con il coperchio finchè i pomodori non saranno ben ammorbiditi, togliete il coperchio, fate stringere il sugo e date l'ultima aggiustata di sale se necessario.



- 6 Impiattate caldo.

