

SECONDI PIATTI

Pesce spatola porchettato

LUOGO: Europa / Italia

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



INGREDIENTI

PESCE SPATOLA 4 filetti - 800 gr

SPICCHIO DI AGLIO 4

SALVIA 8 foglie

ROSMARINO 2 rametti

PANCETTA (TESA) 8 fette

SALE

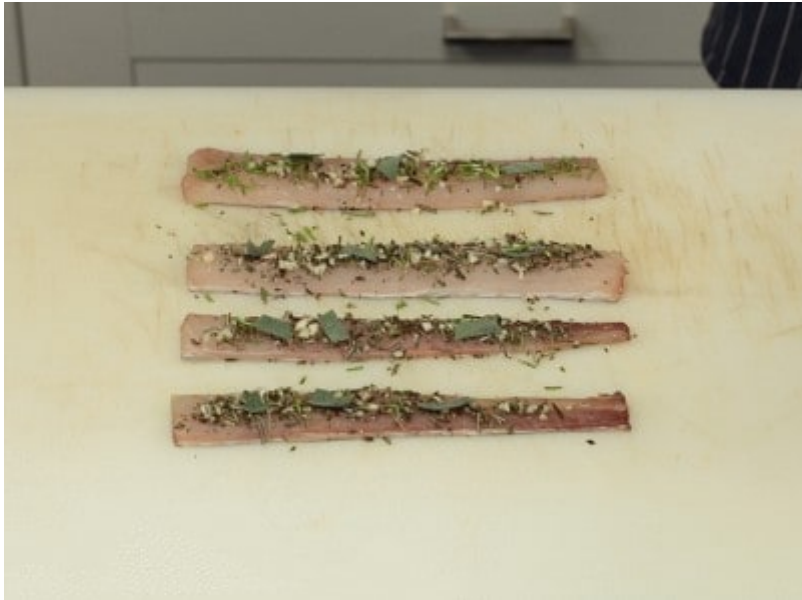
Il pesce porchettato? Va benissimo se serve per realizzare questo fantastico piatto... Il **pesce spatola** acquista sapore, ma al tempo stesso, la pancetta lo protegge in cottura mantenendolo morbido: un connubio perfetto!

PREPARAZIONE

- 1 Sfilettate il pesce spatola ricavandone quattro filetti da 200 g l'uno, oppure comprate i filetti dal vostro pescivendolo di fiducia.



- 2 Dividete ciascun filetto a metà per il lungo e distribuitevi sopra un trito di aglio, rosmarino e salvia; salate leggermente.



- 3 Dividete ancora a metà i filetti qualora fossero troppo lunghi ed iniziate ad arrotolarli in modo tale che il trito aromatico rimanga all'interno del rotolino.

Avvolgete ciascun rotolo in una fettina di pancetta e fermate con uno o due stecchini.



- 4 Adagiate i rotolini su di una placca da forno foderata con carta forno ed infornateli a 180°C per circa 15 minuti.



CONSIGLIO

Con i pesci definiti "poveri" si possono fare davvero una miriade di ricette, ecco alcune:

[Paccheri spatola e pomodorini](#) (FOTO)

[Cefalo con verdure](#) (VIDEO)

[Pesce sciabola impanato al forno](#) (FOTO)

[Sarde fritte](#) (FOTO)

[Sgombro farcito](#) (VIDEO)