

SECONDI PIATTI

Muggine con limone al forno

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 30 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



Il **muggine** (o cefalo) con limone al forno, una ricetta al limite della banalità ma il cui risultato non potrà che lasciarvi esterrefatti! E' veramente impressionante come l'aggiunta di un ingrediente umido come il limone durante la **cottura del pesce** lasci quest'ultimo morbido, tenero e profumatissimo.

INGREDIENTI

CEFALO MUGGINE 1 kg
LIMONE biologici - 2
SPICCHIO DI AGLIO 2
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Affettate un limone in fette piuttosto sottili.



2 Disponete le fette su di una teglia leggermente sovrapposte le une alle altre a formare un letto.



3 Ungete, salate e pepate le fette di limone.





- 4 Sbucciate gli spicchi d'aglio e tagliateli a metà. Incidete la polpa del pesce da entrambi i lati con tagli diagonali.





- 5 Affettate l'altro limone, allineate le fette sul tagliere e conditele sempre con olio, sale e pepe. Dividete le fette di limone a metà ed inseritene una in ciascun taglio.





6 Farcite la pancia del pesce con l'aglio e le ultime fette di limone.





7 Trasferite il pesce nella teglia, ungetelo, salatelo e pepatelo.





8 Infornate il pesce dapprima a 250°C per 5 minuti, poi per altri 15 minuti a 200°C.



9 Servite il pesce appena sfornato o appena stiepidito.



CONSIGLIO

Altre gustosissime ricette con il **muggine** (o cefalo) e con la **bottarga di muggine**:

[Cefalo con verdure](#) (VIDEO)

Spaghetti carciofi e bottarga di muggine (FOTO)