

SECONDI PIATTI

## Cefalo con verdure

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **bassa**    PREPARAZIONE: **15 min**    COTTURA: **35 min**    COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

NOTE: + 20 MINUTI DI MARINATURA



Il **cefalo** con verdure è sicuramente un piatto leggero ma allo stesso tempo molto gustoso. Il cefalo (o muggine) cucinato con le verdure è ricchissimo di sostanze preziose: dagli **omega 3** del pesce, alle **fibre** e alle **vitamine** delle verdure: perché non godere di un piatto che oltre che buono è anche salutare?

### INGREDIENTI

CEFALO MUGGINE 4

CIPOLLE ROSSE 2

PATATE 2

POMODORI VERDI 2

LIMONE solo il succo - 3

LIME solo il succo - 2

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiari da tavola

ROSMARINO 3 rametti

SPICCHIO DI AGLIO 4

SALE

# PREPARAZIONE

1 Eviscerate, squamate e lavate il cefalo.



2 Spremete i limoni ed il lime e versate il succo ricavato all'interno del pesce.





- 3 Praticate due incisioni nella polpa del pesce fino a toccare la lisca centrale con il coltello, girate il pesce e praticatene altri due anche dall'altra parte.



- 4 Riempite il pesce con fette di limone ricavate da mezzo limone, due spicchi d'aglio ed un rametto di rosmarino.

Irrorate il pesce con un filo d'olio extravergine d'oliva e mettetelo da parte ad insaporirsi, ricordatevi di girare il pesce un paio di volte.



- 5 Nel frattempo realizzate un letto di verdure in una teglia unta d'olio alternando le patate affettate, le cipolle affettate a rondelle e pomodori verdi a fette.



- 6 Condite le verdure distribuendovi sopra un giro d'olio, del sale e del pepe macinato al

momento.



**7** Spremete, infine, mezzo limone in modo tale da bagnare solo le patate.

Infornate le verdure a 200°C per circa 20 minuti.

Trascorso questo tempo, sfornate le verdure, adagiatevi sopra il pesce marinato, salatelo esternamente ed internamente facendo penetrare il sale anche nelle incisioni.

Bagnate nuovamente il pesce e le sole patate con del succo di limone ed infornate a 180°C per circa 15 minuti.

Una volta cotto il pesce è pronto per essere portato in tavola accompagnato con le verdure nella teglia e irrorato, a piacere, con un ulteriore spruzzata di limone.





NOTE