

SECONDI PIATTI

Coda di rospo al limone

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Molise](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



INGREDIENTI

CODA DI ROSPO filetti - 4

LIMONE 2

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiari da tavola

PEPERONCINO IN POLVERE ½ cucchiari da
tè

ALLORO 4 foglie

SPEZIE MISTE 1 cucchiario da tè

SALE

Fare la coda di rospo al limone è davvero semplice e vi permetterà di fare un'ottima figura a tavola con i vostri amici o parenti magari durante un'occasione importante. Le fettine di questo agrume esaltano la carne tenera del pesce che assume un profumo e un gusto davvero fantastico. Provate questa ricetta semplicissima di mare e vedrete che diventerà uno dei vostri cavalli di battaglia quando volete andare sul sicuro. Un primo piatto perfetto da abbinare? Provate allora le [linguine cozze e vongole](#)...sono eccellenti!

PREPARAZIONE

- 1 Strofinare i filetti di pesce con sale, peperoncino polverizzato e aromi in polvere.



- 2 Ricopriteli di sottilissime fette di limone (tagliato con la buccia) e legateli con tanti giri di spago sottile, includendo nella legatura una foglia d'alloro.



- 3 Deponete i quattro filetti sul fondo di una teglia a base rettangolare larga e irrorateli con un filo d'olio; metteteli in forno preriscaldato a 200°C e fateli cuocere per circa 15 minuti.

