

SECONDI PIATTI

Dentice al forno

di: *ropa55*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** COSTO: **elevato** REPERIBILITÀ ALIMENTI: **media**



Il **dentice al forno** che vi proponiamo è una preparazione del nostro mitico Ropa55 che chi è abituato a frequentare il forum di cookaround, sa che con le sue ricette non si sbaglia mai! In questo caso il dentice è presentato in trancio, una bella fettona che di certo si presta alla cottura al forno. Ropa ci mostra come renderlo succoso e gustoso in maniera semplice e utilizzando ingredienti di uso comune. Seguite la sua ricetta dal successo assicurato e se amate il pesce al forno vi invitiamo a provare anche l'[orata al forno](#): un classico intramontabile!

INGREDIENTI

- 1 Trancio di dentice
- olio d'oliva extra
- il succo di un limone
- 1 spicchio d'aglio
- origano
- 3-4 cucchiaini di salsa di pomodoro o 5-6 pomodorette pachino a spicchi
- una manciata di capperi dissalati
- 4-5 olive nere denocciolate
- prezzemolo tritato
- sale e pepe nero qb.

PREPARAZIONE

- 1 Se vi capita di trovare un bel dentice fresco, di grosse dimensioni questo pesava 11 kg fatevi tagliare un bel trancio e provate questa ricetta.



- 2 Unite in un piatto fondo l'olio, il limone, lo spicchio d'aglio sciacciato con lo spremiaglio, i capperi tritati e il prezzemolo
Sbattete con una forchetta per ottenere una salsa omogenea.
Salate poco il trancio e mettetelo in teglia coprite con la salsa unite le olive una spruzzata

di pepe e il pomodoro.



3 Coprite la teglia con carta alluminio e infornate a forno caldo a 180°, questa era una fetta da 400 g circa e bastano non più di 10 minuti altrimenti diventa stopposo.

Se il sughetto dovesse risultare troppo lento uscite il pesce e finite di stingerlo sul fuoco diretto.

Poi impiattate e buon appetito



CONSIGLIO