

SECONDI PIATTI

# Dentice con verdure al forno

di: *Cookaround*

---

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **bassa**    PREPARAZIONE: **15 min**    COTTURA: **25 min**    COSTO: **medio**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

---



Il **dentice con verdure al forno** è il piatto perfetto per chi vuol fare bella figura con i propri ospiti a tavola, o vuole semplicemente regalarsi un piatto gustoso, allegro ma in realtà molto facile da fare. Colorato e profumato, si può definire così questo piatto di pesce e verdure, così simpatico che potrebbe essere gradito anche ai più piccoli: il dentice sembra infatti ricoperto da "coriandoli" di verdure. Semplice da preparare è un piatto da provare, vi piacerà di certo! Se siete poi a caccia di altri piatti a base di pesce, che siano l'ideale per tutta la famiglia, vi invitiamo a realizzare anche la

ricetta della [spigola in crosta](#): assolutamente da provare!

## INGREDIENTI

DENTICE da 700 g - 1

PEPERONI ROSSI 1

PEPERONI GIALLI 1

ZUCCHINE 1

PEPERONI VERDI 1

TIMO 1 rametto

SPICCHIO DI AGLIO 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PREZZEMOLO tritato -

SALE

PEPE NERO

## PREPARAZIONE

**1** Per realizzare la ricetta del dentice con verdure al forno, squamate e sventrate il dentice, apritelo e spinatelo lasciandolo intero.

Tagliate le verdure a piccoli tocchetti e rosolatele per circa 10 minuti in una padella con l'aglio e il timo, quindi regolate di sale e pepe.



2 Distribuite le verdure sul pesce, precedentemente condito con sale e pepe e prezzemolo tritato.



3 Cuocete in forno per 15 minuti a 150 gradi.

CONSIGLIO