

SECONDI PIATTI

Filetti di pesce al forno

di: *rossello44*

LUOGO: *Europa / Italia*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *media* PREPARAZIONE: *25 min* COTTURA: *45 min* COSTO: *medio*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



INGREDIENTI

- 500 g di filetti pesce
- 2 cucchiai olio d'oliva
- 1 cipolla piccola
- 2 spicchi d'aglio
- 5 pomodori maturi
- 2 cucchiai capperi
- 1 manciata olive nere
- 1 cucchiaino peperoncino
- prezzemolo fresco
- 1 cucchiaio succo limone
- 1 bicchiere vino

PREPARAZIONE



2 Riscaldate il forno a 200°C.

In un padellino fate soffriggere la cipolla a fiamma bassa per circa 5 minuti.



3 Aggiungete l'aglio e continuate la cottura a fuoco lento per un altro minuto.



4 Aggiungete gli altri ingredienti a parte il vino ed il pesce, portateli ad ebollizione.



5 Abbassate la fiamma e continuate per 10 minuti.



6 Versate parte della salsa già fatta su una teglia da forno.



7 Disponete i filetti sulla salsa, versate il succo di limone sul pesce, versate la salsa rimanente sopra i filetti.





9 Il tempo di cottura varia in base alla dimensione del filetto da 15 a 30 minuti.

Durante la cottura, ammorbidite una volta i filetti con lo stesso sughetto.



