

SECONDI PIATTI

Filetto di san pietro con melanzane

di: *Cookaround*

LUOGO: *Europa / Italia*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *media* PREPARAZIONE: *20 min* COTTURA: *30 min* COSTO: *medio*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *media*



INGREDIENTI

PESCE SAN PIETRO grande e sfilettato - 1

MELANZANE 1

ALICI O ACCIUGHE SOTT'OLIO 3

POMODORINI in conserva - 200 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 6

cucchiari da tavola

SPICCHIO DI AGLIO 2

ALLORO 1 foglia

CAPPERI SOTTO SALE (dissalare) - 2

cucchiari da tavola

PREPARAZIONE

1 Sfilettate il pesce san pietro o acquistatene due filetti piuttosto grandi e tagliate i filetti in

quattro porzioni.



- 2 In una padella fate scaldare 3 cucchiai d'olio extravergine d'oliva con uno spicchio d'aglio schiacciato ed una foglia di alloro.

Non appena l'olio inizia a sfrigolare, unite i filetti di san pietro adagiandoli in padella dalla parte della pelle.



- 3 Quando i filetti inizieranno a diventare d'un bianco opaco nella parte a diretto contatto con la padella, inclinate la padella stessa e, con un cucchiaio, raccogliete l'olio di cottura riversandolo sulla polpa cosicchè il pesce possa cuocersi anche in superficie. In questo modo non sarà necessario girare i filetti evitando che possano rompersi.



4 Scaldate il forno a 180°C e preparatevi una teglia foderata con un foglio di carta forno.

Trasferite i filetti di pesce nella teglia, stavolta adagiandoli con la pelle rivolta verso l'alto; salateli e pepateli adeguatamente.



5 Infornate i filetti per circa 10 minuti.

Nel frattempo, scaldate molto bene una griglia in ghisa e grigliatevi le melanzane precedentemente lavate ed affettate.



6 A questo punto fate scaldare l'olio rimanente in una padella insieme ad uno spicchio d'aglio schiacciato e a tre acciughe sottolio.



7 Quando l'olio sarà leggermente colorato e le acciughe si saranno sciolte nell'olio, unite i pomodorini e lasciate il sugo sul fuoco fino a quando si sarà leggermente ristretto.



8 Solo a pochi minuti dal termine della cottura del sugo, unite anche i capperi e lasciate il tutto sul fuoco per un'altro paio di minuti.



9 Servite i filetti di pesce accompagnati dalle melanzane alla griglia ed al sughetto di pomodoro, acciughe e capperi.