

SECONDI PIATTI

Pesce alla spetsiota

LUOGO: [Europa](#) / [Grecia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [40 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Se avete fatto da poco un viaggio in Grecia, oppure siete innamorati di quelle terre magnifiche, dovete assolutamente provare questa ricetta che viene da quelle parti: il pesce alla spetsiota è davvero favoloso, semplice ma dal gusto eccellente. La ricetta che andiamo a proporvi è deliziosa ed è assolutamente semplicissima da rifare in casa. Se amate poi le ricette di quei posti, dovete assolutamente provare anche le foglie di [vite ripiene](#), sono buonissime!

INGREDIENTI

DENTICE oppure altro pesce a carni bianche - 1 kg
CIPOLLE 500 gr
PASSATA DI POMODORO 1,5 tazze
VINO BIANCO 1 bicchiere
PANGRATTATO 1 tazza
POMODORI 500 gr
SPICCHIO DI AGLIO 2
PREZZEMOLO 1 ciuffo
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4 cucchiaini da tavola
SALE
PEPE NERO
ZUCCHERO 1 pizzico

PREPARAZIONE

1 Lavate il pesce, tagliatelo a filetti, salate leggermente e fatelo colare.



2 Ungete la teglia con l'olio.

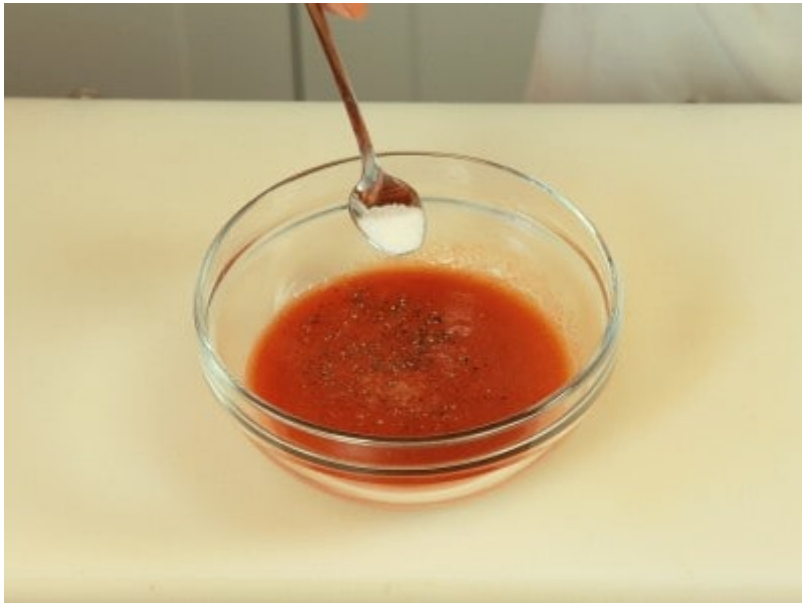
Disponete le fette di pesce e copritele con le cipolle tagliate a fette.



3 Salate, pepate e versate il vino, annaffiandolo su tutte le fette.



4 Fate una salsa con l'olio, il succo di pomodoro, lo zucchero, il sale, il pepe e sbattete bene.



5 Versatene la metà sul pesce.



6 In seguito mischiate il pane grattugiato, l'aglio e il prezzemolo e stendetene la metà sul pesce.



7 Sistemate le fette di pomodoro e coprite con queste tutto il pesce.



8 Versate sopra la salsa rimasta e il miscuglio con il pane grattugiato.



9 Fate cuocere a forno medio per 40 minuti.