

SECONDI PIATTI

## Psari vrastò me lachanikà - Pesce lesso con ortaggi

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COTTURA: [40 min](#)    COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



### INGREDIENTI

DENTICE 1 kg

PATATE 8

CAROTE 6

CIPOLLE 3

POMODORI 2

SEDANO 3 coste

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 5

cucchiari da tavola

SALE

PEPE NERO

### PREPARAZIONE

- 1 Pulite le patate, le cipolle, le carote e mettetele insieme al sedano a bollire in una casseruola con acqua abbondante.



- 2 Aggiungete l'olio, i pomodori tagliati in quattro e un po' di sale.



- 3 Squamate e pulite per bene il pesce, quindi salatelo e mettetelo da parte ad insaporire. Quando le verdure saranno a metà cottura unite il pesce alla casseruola e lasciate bollire fino a cottura completa di tutti gli ingredienti.



4 Servite il pesce, dopo averlo scolato bene, in un piatto da portata ovale adagiandovi intorno le verdure.

Potrete servire anche il brodo una volta filtrato e con l'aggiunta di limone oppure lo potrete utilizzare per arricchire una zuppa di pesce.