

SECONDI PIATTI

Pesce con erbe in salsa di pomodoro

LUOGO: Africa / Mauritius

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

- 1kg di pesce azzurro intero (pulito e squamati)
- ¼ di tazza di foglie di prezzemolo finemente tritate
- ¼ tazza di foglie di coriandolo finemente tritate
- 225gr di passata di pomodoro in scatola
- 1 cipolla media finemente tritata
- 1 cucchiaio di aglio fresco schiacciato
- 1 cucchiaio di zenzero fresco schiacciato
- 1 cucchiaio di foglie di timo finemente tritate
- ½ tazza di sherry secco
- il succo di 1 limone
- 4 cucchiaini di pasta di pomodoro
- 2 cucchiaini di olio vegetale.

PREPARAZIONE

- 1 Scaldare il forno fino a 250°C. Tagliare il pesce in porzioni in modo tale da poter riassemblare il pesce. Salare e pepare a piacere. Riassemblare il pesce su di un piatto da portata. Mettere il piatto con il pesce in una posizione intermedia nel forno e far cuocere finché il pesce sia leggermente cotto. Circa 10/15 minuti. Giusto il tempo per far evaporare l'umidità e l'acqua dal pesce. Rimuovere il pesce dal forno e mettere da parte. Scaldare l'olio in una casseruola fino a punto d'ebollizione. Mescolare con cipolle finemente tritate, zenzero, aglio e timo. Scaldare fino a che le cipolle diventano trasparenti. Aggiungere la passata di pomodoro e la pasta di pomodoro. Miscelare bene il tutto. Aggiungere il sale ed il pepe a piacere. Cuocere fino a che la salsa sia omogenea e la passata di pomodoro sia cotta. Miscelare gradualmente con lo sherry secco poco alla volta. Aggiungere metà del prezzemolo tritato, metà del coriandolo tritato ed il succo di limone. Miscelare bene il tutto insieme e continuare a cuocere fino a che la salsa si addensa e raggiunge la consistenza preferita. Lasciare sufficiente salsa dal momento che deve essere usata per la cottura al forno del pesce successivamente. Scaldare il forno a 200°C. Cospargere il prezzemolo rimanente ed il coriandolo sul pesce nel piatto da portata. Versare la salsa di pomodoro sul pesce in maniera uniforme. Mettere il pesce nuovamente nel forno e cuocere per 10 minuti a 200°C. Ridurre il calore a 150°C. Continuare a cuocere fino a che la salsa si addensi fino ad ottenere la consistenza preferita. Attenzione a non cuocere troppo. Servire immediatamente e mangiare con pane fresco ed insalata.