

SECONDI PIATTI

Sarago al cartoccio

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 30 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Sarago al cartoccio, un secondo leggero ma ricco di gusto. Il tocco dello chef, in questo caso il nostro amico ropa55, è costituita dall'emulsione aromatica tutta da provare!

INGREDIENTI

SARAGO 600 gr
LIMONE 1
FINOCCHIETTO SELVATICO 1 mazzetto
BASILICO 1 mazzetto
PREZZEMOLO 1 mazzetto
ORIGANO
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Riunite in un mortaio il prezzemolo, il finocchietto, l'origano e il basilico; cominciate a pestare le erbe aromatiche.



2 Aggiungete il sale grosso e continuate a pestare il tutto.

In una ciotola versate l'olio extravergine d'oliva, aggiungeteci il limone ed emulsionate gli ingredienti con una frusta.



3 Quando la salsa è ben emulsionata, uniteci le erbe aromatiche pestate e mescolate.



- 4 Prendete un foglio di carta alluminio, ungetela con la salsa preparate e adagiatevi il pesce, dopo averlo salato e pepato a dovere e aver fatto delle incisioni nella polpa.



- 5 Bagnate il pesce con la rimanente salsa alle erbe aromatiche.



6 Cuocete per circa 30 minuti, i primi 10 a 200°C, poi a 180°C.



7 Servite il cartoccio di sarago ben caldo ai vostri commensali.

