

Pesce succoso dal forno



Pesce fresco! Per chi ama la semplicità e la freschezza, deve provare questo pesce al forno.

Questa ricetta combina pesce succoso e verdure croccanti. È facile da preparare ed è quindi un ottimo pasto per gli ospiti. Il pesce segna inoltre punti a favore della salute, grazie ai preziosi omega 3, di cui dovremmo certamente consumarne di più.

Per quanto riguarda il pesce è sempre importante che sia molto fresco: Le squame devono essere lucide e saldamente attaccate al corpo. Un buon test è anche premere con un dito su una parte del pesce: dopo la pressione deve ritornare immediatamente compatto nella posizione originale. Se lascia l'impronta, ha squame secche o un odore sgradevole, è meglio scegliere un altro pesce.

Ingredienti per 2 persone

- 1 pesce grande intero, ad es. orata (circa 1 kg)
- 1 cucchiaio colmo di burro ammorbidito
- 1 testa d'aglio
- 1 cucchiaio di rosmarino più 3-4 rametti per l'interno del pesce
- 1 cucchiaio di foglie di timo più 3-4 rametti per l'interno del pesce
- Sale e pepe
- 1 limone
- Olio d'oliva
- 2 patate dolci
- 3-4 carote
- 4 rametti di pomodorini ciliegia
- Fagiolini verdi o cavolini di Bruxelles a piacere
- Sale e pepe (circa 1/2 cucchiaio ciascuno)

Preparazione

1. Riscaldare il forno a 160 gradi
2. Praticare ai due lati del pesce due tagli trasversali e spalmare con burro all'interno.
3. Tritare finemente il timo e il rosmarino.
4. Tagliare il limone a fette.
5. Tritare 2 spicchi d'aglio
6. Tagliare le patate dolci a fette e le carote a pezzi.
7. Condire il pesce all'interno e all'esterno con sale, pepe, rosmarino, timo e aglio. Porre all'interno i rametti di timo e rosmarino.
8. Mettere il pesce in una pirofila rettangolare. Disporre intorno fette di limone, pomodori, carote e patate e i restanti spicchi d'aglio interi. Cospargere il tutto di olio d'oliva.
9. Cuocere in forno per circa 20 minuti senza girare. Il pesce si dovrebbe staccare facilmente dalle lisce.

Azioni adatte alle ricette