

BRANZINO O SPIGOLA AL LUPO DI MARE

Ingredienti per 2 persone

2 spigole/branzini
1 mazzo di prezzemolo
1 spicchio di aglio
Olio extravergine di oliva
Sale
1 limone spremuto

1. Pulite e squamate il pesce, lavatelo e asciugatelo con carta assorbente. Tritate il prezzemolo con l'aglio e riempite la pancia del pesce con metà del trito e mettete l'altra metà sopra.
2. Adagiate il pesce nella teglia da forno sopra un filo di olio e versategli sopra il succo di limone e intorno il sale.
3. Coprite la teglia con carta da forno e cuocete a 200-225 gradi per 20 minuti, togliete la carta forno e pulite i pesci.
4. Tagliate la coda e la testa, aprite il pesce lungo la schiena e toglietele la pelle.
5. Prendete il primo filetto e servite.
6. Togliete la lisca centrale e servitela.



ALLENATI IN CUCINA

Se c'è un rombo al forno con patate che fai?

- A) Lo lasci nel forno e te ne vai;
- B) Stai lì ma non osservi la cottura;
- C) Aspetti la cottura per 30-40 minuti.

E se nel forno hai un'orata?

- A) Stai lì ma non segui la cottura;
- B) Segui la cottura discretamente ma non abbastanza;
- C) Attendi la cottura per 20-30 minuti.

E se hai un pesce spada alla griglia?

- A) Lo metti nella griglia con disattenzione;
- B) Esci per 3 ore e lasci la griglia accesa;
- C) Aspetti che si cuocia per 10-15 minuti.

Se hai un nasello cosa fai?

- A) Inizi la preparazione e lo metti nel forno;
- B) Osservi la cottura con disattenzione;
- C) Aspetti la cottura per 15-20 minuti.