

CERNIA AI PINOLI

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (8 cucchiaini)
- sale
- coriandolo (5g)
- prezzemolo
- pangrattato (20g)
- 2 cipolle
- 2 limoni
- uvetta (25g)
- pinoli (30g)
- cernia (1600g)
- pepe nero
- pomodori San Marzano (200g)

Come si prepara

Pulite il pesce eliminando la lisca centrale, mettetelo in un tegame, ricopritelo di acqua fredda e sale e lasciatelo a bagno per 30 minuti.

Nel frattempo scaldare l'olio in una casseruola, aggiungervi le cipolle tagliate sottili e stufarle per 8 minuti.

Aggiungere poi i pinoli e cuocere per altri 3 minuti.

Unire ancora il pangrattato, i semi di coriandolo, il sale, un pizzico di pepe nero e cuocere per altri 5 minuti.

Allontanare dal fuoco, unire il prezzemolo fresco tritato, l'uvetta e lasciar raffreddare a temperatura ambiente.

Sciacquare la cernia, farcirla con il composto raffreddato, metterla in una pirofila e guarnire con fette di pomodori e limone.

Versare una tazza d'acqua intorno al pesce, infornarlo a 220 gradi per 30 minuti e servirlo caldo.

Difficoltà: 3





Tempo: 90

Tags

pesce, pesce al forno, pinoli, cernia, cernia ai pinoli