

ROMBO ARROSTITO CON VERDURE NOVELLE

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (4 cucchiaini)
- sale
- 1 limone
- zucchine (400gr)
- 8 cipolle
- 8 carote
- rombo (800gr)
- pepe nero
- pomodori ciliegini (250gr)
- Cuori di Carciofi Findus (500gr)
- Magia di Funghi Findus (120gr)

Come si prepara

Pulire tutte le verdure.

Far rosolare le carotine novelle, cipolline novelle, zucchine in olio di oliva, bagnandoli di tanto in tanto con acqua e portarli a cottura. Separatamente cuocete i Cuori di Carciofi Findus e la Magia di Funghi Findus seguendo le indicazioni riportate sulle singole confezioni.

Le verdure cuoceranno in tempi diversi e in tempi diversi vanno tolte dalla casseruola e messe al caldo.

Restringere il sugo di cottura finché avrà la consistenza di una salsa.

Aggiungervi il succo del limone, un filo di olio e pepe di mulinello.

Arrostire i tranci del rombo in una padella antiaderente, unta con un filo di olio, oppure sulla griglia.

Qualche minuto prima di servire in tavola, passare il pesce in forno caldo a 160 gradi, per completarne la cottura.

Mettere il pesce su un piatto di portata, spolverizzare di pepe e guarnire con le verdure preparate.



Difficoltà: 3

Tempo: 60

Gradimento: 4

Tags

pesce, occasioni speciali, autunno, new, feste, tradizionale, pesce arrosto, pesce alla griglia, verdure novelle, mediterraneo