

Filetto di scorfano con pomodorini al forno

Il **filetto di scorfano con pomodorini al forno** è un piatto di mare leggero e veloce da preparare, molto semplice, soprattutto se si compra il pesce già sfilettato.

Il **filetto di scorfano con pomodorini al forno** è ottimo caldo, appena preparato, ma anche tiepido. Se avanza si conserva ottimamente in frigorifero per un giorno. Consumarlo a temperatura ambiente o appena riscaldato nel forno.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **300Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 2 filetti di scorfano
- Olio extravergine di oliva
- Pepe nero macinato al momento
- 400 g di pomodorini fragolini o ciliegino
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 2 cucchiaini di pane grattugiato

PREPARAZIONE

- Sciacquare brevemente i filetti sotto acqua fresca corrente e tamponarli con carta da cucina.
- Passare le dita sulla polpa del pesce per cercare eventuali spine, da togliere con una pinzetta.
- Ungere i filetti di pesce con un filo d'olio, spennellarli bene, quindi unire una generosa macinata di pepe.
- Lavare i pomodorini e tagliarli a metà.
- Selezionare le foglie del prezzemolo, lavarle e asciugarle, quindi tritarle finemente assieme all'aglio. Io in genere utilizzo la mezzaluna su un tagliere.
- Mescolare in una ciotola il trito con il pangrattato e un filo d'olio.
- Ungere una teglia e disporvi i filetti di pesce, con tutti i pomodorini.
- Cospargere il pesce e i pomodori con un pizzico di sale, il pangrattato aromatizzato e un filo d'olio.
- Infornare nel forno preriscaldato a 180°C con la funzione ventilata per 14 minuti. Accendere il grill per un paio di minuti per far appena dorare in superficie, quindi servire.

STAGIONE

Maggio, giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

