

Pesce al cartoccio mediterraneo

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **380Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 200 g di pomodorini
- 8 olive nere
- 6 spicchi di aglio
- 4 rametti di prezzemolo
- 2 orate da porzione
- Sale grosso
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 rametti di rosmarino
- Sale fino

PREPARAZIONE

- Preriscaldare il forno a 200° C.
- Lavare i pomodorini sotto acqua fredda corrente e tagliarli a spicchi.
- Snocciolare le olive e spezzettarle grossolanamente.
- Spellare l'aglio e lavare il prezzemolo.
- Lavare il pesce sotto acqua fredda corrente, eviscerarlo e squamarlo.
- Mettere in ciascuna pancia uno spicchio d'aglio spellato ed affettato, qualche chicco di sale grosso, un filo d'olio di oliva, due rametti di rosmarino ed una macinata di pepe.
- Preparare due pezzi di carta stagnola piuttosto ampi, ungerli con l'olio e mettervi il prezzemolo, su cui si adageranno i pesci. Disporre tutto intorno i pomodorini, le olive e l'aglio. Condire con un filo d'olio, un pizzico di sale, una manciata di origano ed una macinata di pepe.
- Chiudere i cartocci utilizzando un altro foglio di carta stagnola da sovrapporre sigillando bene i bordi, ma senza comprimere il contenuto, così non si attaccherà.
- Infornare per 30 minuti.
- Scaduto il tempo aprire i cartocci e servire.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto

AUTORE

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



I consigli di Barbara

Se dovesse avanzare, sfilettare il pesce e metterlo in un piatto. Condirlo con olio, limone, sale e pepe. Ben coperto si conserva in frigorifero per un paio di giorni circa. Prima di consumarlo è bene però lasciarlo almeno per mezz'ora a temperatura ambiente. Non riscaldarlo, prenderebbe un cattivo sapore.