

Platessa al forno con patate

La **platessa al forno con patate** è una ricetta semplice, a base di pesce, in cui le patate conferiscono sapore e aiutano a mantenere la morbidezza della platessa, che tende a seccare facilmente essendo un pesce povero di grassi.

Per due persone utilizzare una teglia di 26 cm di diametro circa. Se le persone aumentano, utilizzare una teglia di proporzioni più grandi. La **platessa al forno con patate** si presta infatti anche per cene numerose, non richiedendo una preparazione molto elaborata.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **425Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**

INGREDIENTI

- 500 g di patate
- 400 g di filetti di platessa
- 2 rametti di rosmarino
- 1 spicchio di aglio
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Salamoia bolognese
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Lavare le patate, spellarle ed affettarle nello spessore di 2 millimetri circa.
- Sciacquare i filetti di platessa e tamponarli con carta da cucina.
- Lavare il rosmarino, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere assieme allo spicchio d'aglio.
- Ungere una teglia con un filo d'olio e disporvi uno strato di patate. Ungerle uniformemente con l'olio, aiutandosi con un pennellino o con un'oliera spray, cospargerle con un pizzico di salamoia bolognese e un po' del trito di aglio e rosmarino.
- Disporre i filetti di pesce, condarli come visto in precedenza, quindi disporre le restanti patate, anch'esse condite con olio, salamoia e trito e aggiungere una macinata di pepe. Non eccedere con la salamoia per non avere un risultato troppo saporito.
- Infornare a 200° C per 30 minuti, proseguire la cottura per qualche minuto sotto il grill per far abbrustolire le patate in superficie, quindi servire.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Questo piatto si conserva ottimamente per un giorno in frigorifero. Servirlo a temperatura ambiente, oppure brevemente riscaldato nel forno.

