

# Rombo al forno con patate e olive

Il **rombo al forno con patate e olive** è un secondo piatto a base di pesce con patate, che cuoce nel forno. Leggero e saporito, può essere anche un ottimo piatto unico.

Se dovesse avanzare, sfilettare il rombo 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.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **430Kcal** a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **light**

## INGREDIENTI

- 400 g di patate
- 2 rametti di rosmarino
- 4 spicchi di aglio
- 8 olive nere
- 600 g di rombo
- Sale grosso
- Olio extravergine di oliva
- Salamoia bolognese
- Pepe nero macinato al momento
- 100 ml di vino bianco secco

## PREPARAZIONE

- Lavare le patate, sbucciarle e tagliarle a fette di 2-3 millimetri di spessore.
- Lavare metà rosmarino, selezionarne le foglie e tritarle con la mezzaluna su un tagliere.
- Spellare gli spicchi d'aglio e affettarli, snocciolare le olive e tagliarle in 3-4 parti.
- Lavare il rombo, pulirlo e rimuovere le viscere, squamarlo se si tratta della varietà non chiodata (che possiede quindi le squame).
- Mettere nella pancia il restante rosmarino ben lavato, 2-3 fette d'aglio, qualche grano di sale grosso ed un filo d'olio di oliva.
- Ungere una capace teglia da forno con l'olio. Appoggiare al centro il rombo e praticare due tagli logitudinali con un coltello a lama liscia molto affilato.
- Disporre le patate tutto intorno e cospargerle con le olive e l'aglio.
- Cospargere il tutto con una manciata di salamoia bolognese, una macinata di pepe, il rosmarino tritato e spruzzare con il vino bianco.
- Infornare nel forno preriscaldato a 200°C per 30 minuti circa e servire immediatamente.

## STAGIONE

Gennaio, febbraio, settembre, ottobre, novembre, dicembre

## AUTORE

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

