

Rombo gratinato con zucchini

Il **rombo gratinato con zucchini** è un secondo piatto a base di pesce veloce da preparare, semplice, leggero e molto gustoso. Se poi vi fate preparare i filetti dal pescivendolo è ancora più facile! Se invece volete cimentarvi è necessario, con un coltello ben affilato, incidere il rombo seguendone il contorno e la lisca centrale, dopodiché sollevate il filetto facendo scorrere la lama del coltello fra la polpa e le lisce. Da un rombo si ricavano 4 filetti, due per lato.

Il **rombo gratinato con zucchini** è ottimo accompagnato da contorni di stagione, come ad esempio [fagiolini aglio e olio](#) oppure una bella insalata di pomodori. Ottimo anche con contorni a base di peperoni.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **300Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 2 filetti di [rombi](#)
- 1 [zucchina](#)
- [Olio extravergine di oliva](#)
- [Pepe](#) nero macinato al momento
- [Sale](#)
- 4 rametti di [prezzemolo](#)
- 1 spicchio di [aglio](#)
- 2 cucchiaini di [pane grattugiato](#)

PREPARAZIONE

- Sciacquare bene i filetti di rombo, quindi asciugarli tamponando delicatamente con carta da cucina.
- Lavare la zucchina, eliminare le estremità ed affettarle molto sottilmente (massimo 1-2 millimetri). L'ideale è utilizzare una mandolina.
- Ungere una teglia da forno antiaderente abbastanza grande da contenere tutti i filetti stesi.
- Disporre i filetti di rombo, spennellarli con un filo d'olio, unire una macinata di pepe e un pizzico di sale.
- Mettere sulla superficie uno strato di zucchini, leggermente accavallate.
- Selezionare le foglie di prezzemolo, lavarle e asciugarle. Tritarle finemente assieme all'aglio. Io utilizzo la mezzaluna su un tagliere.
- Mescolare in una ciotolina il pangrattato, il trito e un filo d'olio.
- Usare il trito aromatico così ottenuto per cospargere le zucchini.
- Unire un filo d'olio e infornare nel forno preriscaldato a 200°C per 10 minuti.
- Servire caldo.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Contorni a base di verdure primaverili o estive.

STAGIONE

Maggio, giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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

