

DENTICE ALLE ERBE AL MICROONDE

Ingredienti per 4 persone:

- 2 dentici di 500 g di già puliti
- 250 g di cipolline in agrodolce
- 1 rametto di rosmarino
- 1 ciuffo di timo
- 1 rametto di salvia
- 1 ciuffo di basilico
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 2 foglie di alloro
- 4 cucchiaini di pangrattato
- 2 spicchi di aglio
- 1 limone
- 7 cucchiaini di olio d'oliva extra-vergine
- noce moscata
- sale
- pepe

Lavate i pesci sotto l'acqua fredda, asciugateli con la carta assorbente da cucina e metteteli da parte.

Lavate bene le erbe aromatiche, staccate gli aghi del rosmarino e tritate tutto insieme nel mixer.

Aggiungete al trito il pangrattato e stemperate il composto con 5 cucchiaini d'olio.

Mescolate energicamente con un cucchiaino di legno fino a ottenere un composto denso e omogeneo.

Farcite con il composto i dentici e ricucite l'apertura sul ventre con il refe da cucina.

Sgocciolate le cipolline e sistematele in una pirofila.

Adagiate i pesci sul letto di cipolline, versate su ciascuno i cucchiaini d'olio, il succo del limone, regolate di sale e di pepe e cuocete per 10-15' a potenza media.

Grigliate 3-5' e servite subito, ben caldo, dopo aver profumato con una grattatina di noce moscata.