

GALLINELLA MEDITERRANEA AL MICROONDE

Ingredienti per 4 persone:

- 2 gallinelle
- 2 zucchine
- 2 melanzane
- 1 finocchio
- 2 coste di sedano
- 2 pomodori sodi maturi
- 2 carote
- 3 cucchiaini di olio d'oliva extra-vergine
- 1 pizzico di origano essiccato
- 1 ciuffo di timo
- 20 g di burro
- sale
- pepe

Eliminate dal finocchio le foglie esterne e tagliate il cuore a julienne.

Mondate e lavate le coste di sedano e le carote e, con un coltellino sottile, tagliateli a fettine sottili.

Riunite le verdure in una ciotola, cospargetele con fiocchetti di burro, salate, profumate con l'origano e passatele al microonde per 5' a media potenza poi, quando saranno pronte, mettetele da parte.

Nel frattempo mondate, lavate e tagliate a rondelle le zucchine, i pomodori e le melanzane.

Disponete le verdure, sovrapponendole le une alle altre, sul fondo di una pirofila.

Irrorate con 2 cucchiaini d'olio, profumate con le foglioline di timo lavate e cuocete per 5' alla massima potenza.

Nel frattempo pulite le gallinelle, lavatele e asciugatele con carta da cucina.

Togliete la pirofila dal forno, adagiate i pesci sul letto di verdure, regolate di sale e di pepe e cuocete ancora per 15' alla massima potenza.

Sistamate vicino alle gallinelle il sedano, le carote e il finocchio tagliati a julienne, cuocete ancora per 1' alla massima potenza e grigliate 2' prima di portare in tavola.

Servite subito.