

SARAGO AROMATICO

Ingredienti per 4 persone:

- 1 sarago da 1000 g,
- abbondante olio d'oliva,
- 2 spicchi di aglio,
- 1 ciuffo di prezzemolo,
- timo,
- 1 cucchiaio di aghi di rosmarino,
- pangrattato,
- succo di limone,
- sale,
- pepe.

Tritate uno spicchio d'aglio con un cucchiaio di aghi di rosmarino, un ciuffo di prezzemolo, un po' di timo e il sale.

Farcite con il trito il sarago e strofinatene un po' sulle branchie.

Sistamate il pesce in una pirofila, salate, pepate, cospargete con un po' di pangrattato e abbondante olio emulsionato con il succo di limone, un po' d'acqua e uno spicchio d'aglio intero.

Cuocete in forno preriscaldato a 180°C per 20 minuti.