

TORLY 1

Ingredienti per 4 persone:

- 500 g di filetto di cernia,
- 250 g di patate,
- 250 g di carote,
- 2 bicchieri di sugo di pomodoro,
- 1 bicchiere di acqua,
- 1 spicchio di aglio,
- 2 zucchine,
- 1 cipolla grande,
- 1/2 peperone verde,
- 1/2 peperone giallo,
- peperoncino,
- olio d'oliva,
- sale,
- pepe.

Pulite il pesce, sfilettatelo e poi strofinatelo interamente con il sale.

Pulite bene le verdure e tagliatele tutte a tocchetti non troppo grossi.

Mettete il filetto di pesce in una padella insieme all'olio bollente e friggetelo da entrambi i lati.

Toglietelo dalla padella quando sarà ben dorato e, nello stesso olio, mettete la cipolla affettata, l'aglio schiacciato, il sale, il pepe, il peperoncino, il sugo di pomodoro e l'acqua.

Dopo 10 minuti aggiungete le verdure e fatele cuocere.

Adagiate le verdure e il pesce in una pirofila e infornate per 10 minuti a 150 gradi.