

TRANCI DI PALOMBO BRASATI

Ingredienti per 4 persone:

- 4 tranci di palombo (da 200 g di ciascuno),
- 1 cipolla grande,
- 2 carote,
- 3 gambi di sedano,
- sale,
- pepe,
- 2 bicchieri di vino bianco secco.

Mondate e lavate gli ortaggi, quindi riducete a rondelle sottili le carote, tagliate a pezzettini lunghi 2 cm il sedano e tritate finemente la cipolla aiutandovi con la mezzaluna.

Ponete tutte le verdure sul fondo di una teglia capace e adagiatevi sopra i tranci di palombo, precedentemente lavati sotto l'acqua corrente e asciugati con un canovaccio.

Versate nella teglia due bicchieri di vino bianco secco e tant'acqua quanta ne occorre per coprire tutti gli ingredienti, salate e pepate.

Mettete la teglia sul fuoco e portate a ebollizione a calore moderato, dopodichè trasferite il recipiente nel forno già caldo (180°) e lasciate cuocere per 40 minuti circa.

Ricordate di girare i tranci, di tanto in tanto, cercando di non romperli, e di aggiungere, se occorre, qualche cucchiaino di acqua calda.

A fine cottura, quando le verdure e il pesce saranno morbidi, togliete la teglia dal forno e portatela direttamente in tavola.