

CEFALO SAPORITO AL FORNO

Ingredienti per 4 persone:

- due mazzetti di basilico, due spicchi d'aglio,
- sei filetti di acciughe,
- 50 g di pangrattato,
- 50 g di parmigiano,
- sale,
- pepe,
- un bicchiere d olio,
- un cefalo da circa 1 Kg,
- il succo di un limone,
- un quarto di vino bianco.

Tritate finemente il basilico, gli spicchi di aglio ed i filetti di acciughe.

Mettete il trito in una ciotola e unitevi il pangrattato, il parmigiano grattugiato, una presa di sale e un pizzico di pepe; amalgamate bene gli ingredienti, rimestando con un cucchiaino di legno, e diluiteli con l'olio necessario ad ottenere un miscuglio leggermente cremoso.

Pulite il cefalo, farcitelo con il composto preparato e legatelo come spiegato nella stessa lezione.

Ungete di olio una pirofila, mettetevi il cefalo e irroratelo con il restante olio e con il succo di limone.

Spolverizzatelo di sale e di pepe, inaffiatelo con il vino bianco e cuocetelo in forno caldo a 200°, per 30 minuti.

A cottura ultimata, togliete la legatura e portate il cefalo in tavola, direttamente nella pirofila.