

Filetto di licioperca al cartoccio

Categoria: Pesci e frutti di mare

Data: 27.03.2017

Ingredienti per 4 Personen al 100% (quantità netta)

0,6 kg	Filetti di licioperca
80 g	Pomodori Cherry
40 g	Olive nere (scatola) sgocciolate
10 g	Capperi fini, (scatola) sgocciolati
0,5 dl	Olio d'oliva extra vergine
5 g	Prezzemolo a foglie lisce
1 x	Condire (sale)

Mise en place

- Tagliare i pomodorini cherry a metà
- Tagliare le olive a fettine
- Tritare l'aglio finemente
- Preparare i cartocci oleati
- Tritare il prezzemolo

Preparazione

- Far sudare l'aglio in una casseruola fino a inbionditura
- Aggiungere i pomodorini cherry e far tirare per qualche istante
- Aggiungere le olive i capperi e l'olio rimanente, salare e pepare
- Mettere il filetto pesce salato e pepato nel cartoccio
- Aggiungere il composto preparato precedentemente, chiudere il cartoccio
- Cuocere in forno preriscaldato a 200° per ca.15 minuti
- A cottura ultimata, aprire il cartoccio, cospargere con il prezzemolo e servire