

Secondi piatti di Pesce

ALICI AL GRATIN

Per quattro persone

6 etti di alici fresche

Pane grattugiato

Olio extra vergine d'oliva

2 spicchi d'aglio

Sale q.b.

Prezzemolo

Pulire le alici, staccando la testa e le interiora e lavarle.

Aprirle a metà, togliendo la lisca, e ricavarne dei filetti.

Adagiarli in una teglia unta aggiungendo pane grattugiato, aglio, olio, sale e cuocere al forno per 20 minuti.

A fine cottura cospargere con il prezzemolo tritato.

SARDE AL POMODORO

Per quattro persone

6 etti di sarde fresche

2 etti di pomodori rossi

1 spicchio d'aglio

Olio extra vergine d'oliva

Peperoncino q.b.

Origano q.b.

Pulire sarde e lavarle.

Mettere i pomodori spellati e a pezzi, con aglio, olio, origano, in una padella e fare insaporire per 10 minuti.

Aggiungere le sarde e fare cuocere per 20 minuti.

A fine cottura aggiungere il peperoncino.

SPIGOLA AL CARTOCCIO

Per sei persone

1 chilo di spigole

20 olive nere

Olio extra vergine d'oliva

Aglio

Pepe q.b.

Sale q.b.

Origano

Rosmarino

Pane grattugiato

1 limone

Pulire e lavare le spigole, marinarle con olio, sale, aglio, origano e rosmarino per 60 minuti.

Adagiare le spigole sopra un foglio d'alluminio, aggiungere le olive, il pane grattugiato

ed il limone tagliato e fettine.

Chiudere a cartoccio e cuocere al forno per 30 minuti.

TROTA SALMONATA AL FORNO

Per quattro persone

1 trota da circa 700 grammi

½ bicchiere di vino bianco

Olio extra vergine d'oliva

Sale q.b.

Pepe q.b.

Rosmarino

Pulire e sciacquare la trota.

Metterla in una teglia unta e condirla con aglio, rosmarino, sale, pepe e olio.

Bagnare con il vino e cuocere al forno per 30 minuti.

POLIPO MARINATO

Per quattro persone

1 polipo di circa 500 grammi

Olio extra vergine d'oliva

Succo di un limone

Sale q.b.

Pepe q.b.

Prezzemolo

Bollire il polipo per 20 minuti.

Scolare, tagliare a pezzi e condire con olio, sale, pepe, prezzemolo sminuzzati ed il succo di limone.

Lasciare riposare per 30 minuti e servire.