

SECONDI DI PESCE

Seppioline al gratin al microonde

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

15 min

COTTURA

7 min

■ Ingredienti per 4 persone

Seppioline già pulite	600 g
Limone	1
Aglione	2 spicchi
Olio d'oliva extra-vergine	3 cucchiari
Pangrattato	3 cucchiari
Prezzemolo	1 ciuffo
Sale	
Pepe	

■ Preparazione

- 1 Lavate il limone, asciugatelo, tagliatelo a metà e spremetelo. Filtrate il succo e mettetelo da parte. Sbucciate l'aglio e tritatelo finemente con una manciata di foglie di prezzemolo ben lavate.
- 2 Lavate e asciugate le seppioline e sistematele in una pirofila, condite con l'olio e versate il succo di limone. Salate, pepate, mescolate bene e profumate con il trito di prezzemolo e aglio.
- 3 Mescolate ancora e versate a pioggia il pangrattato e cuocete in combinazione grill e microonde a potenza massima per 10-15 minuti.
- 4 Servite le seppioline ben calde dopo averle profumate con un trito di foglie di prezzemolo.