

SECONDI DI PESCE

Cefalo in graticola

Tradizione: Sicilia

DOSI

4 persone

Ingredienti per 4 persone

Cefalo (fette da 800 g)	4 fette
Olio d'oliva	80 g
Prezzemolo	1 manciata
Origano	
Limone	1
Sale	
Pepe	

Preparazione

- 1 Di dimensioni variabili dai 30 ai 70 centimetri, con un corpo affusolato, ricoperto di squame fitte e non facili da asportare.
- 2 I colori vanno dal grigio scuro del dorso fino al bianco argenteo del ventre, con riflessi dorati a seconda della specie.
- 3 Le più importanti dal punto di vista gastronomico sono cinque: 'volpina', 'dorato', 'bosega', 'calamita', 'verzelata'. Se pescato in mare aperto avrà carni di buon sapore; se in prossimità di fiumi avrà sentore di fango.
- 4 Ha generalmente carni sode, semigrasse, con poche spine. Le sue parti più pregiate sono il fegato e le ovaie: con queste viene preparata la bottarga. 700 g di prodotto danno 727 calorie.
- 5 Mettete le fette di pesce su un piatto e irroratele d'olio, spolverizzatele con sale, pepe e origano e lasciatele marinare per circa un'ora.
- 6 Trascorso questo tempo, ponete sul fuoco una graticola e, quando sarà ben calda, sistematevi sopra le fette di cefalo. Cuocetele bene e lentamente da ambo le parti.
- 7 Nel frattempo mettete il rimanente olio in una tazza, unite il prezzemolo tritato il succo di un limone, sale e pepe e con una forchetta sbattete accuratamente.

- 8 Appena le trance di pesce saranno cotte, disponetele su un piatto da portata, irroratele con la salsina preparata e servite.