

## SECONDI DI PESCE

# Dentice alle erbe al microonde

DOSI

**4 persone**

PREPARAZIONE

**20 min**

COTTURA

**20 min**

## Ingredienti per 4 persone

|                             |             |
|-----------------------------|-------------|
| Dentici di 500 g già puliti | 2           |
| Cipolline in agrodolce      | 250 g       |
| Rosmarino                   | 1 rametto   |
| Timo                        | 1 ciuffo    |
| Salvia                      | 1 rametto   |
| Basilico                    | 1 ciuffo    |
| Prezzemolo                  | 1 ciuffo    |
| Alloro                      | 2 foglie    |
| Pangrattato                 | 4 cucchiari |
| Aglio                       | 2 spicchi   |
| Limone                      | 1           |
| Olio d'oliva extra-vergine  | 7 cucchiari |
| Noce moscata                |             |
| Sale                        |             |
| Pepe                        |             |

## Preparazione

- 1 Lavate i pesci sotto l'acqua fredda, asciugateli con la carta assorbente da cucina e metteteli da parte. Lavate bene le erbe aromatiche, staccate gli aghi del rosmarino e tritate tutto insieme nel mixer.
- 2 Aggiungete al trito il pangrattato e stemperate il composto con 5 cucchiari d'olio. Mescolate energicamente con un cucchiario di legno fino a ottenere un composto denso e omogeneo.
- 3 Farcite con il composto i dentici e ricucite l'apertura sul ventre con il refe da cucina. Sgocciolate le cipolline e sistematele in una pirofila.
- 4 Adagiate i pesci sul letto di cipolline, versate su ciascuno i cucchiario d'olio, il succo del limone, regolate di sale e di pepe e cuocete per 10-15 minuti a potenza media.

- 5 Grigliate 3-5 minuti e servite subito, ben caldo, dopo aver profumato con una grattatina di noce moscata.