

SECONDI DI PESCE

Dentice farcito (versione 2)

Tradizione: Liguria

DOSI

4 persone

Ingredienti per 4 persone

Dentice di 1000 g	1
Prezzemolo tritato	2 cucchiaini
Aglio	1 spicchio
Porro (parte bianca)	1
Peperoncino verde	1
Riso a chicchi lunghi	300 g
Concentrato di pomodoro	100 g
Olio d'arachidi	150 g
Cipolle tritate finemente	2
Carote	2
Cavolfiore piccolo	1
Sedano bianco	1 cuore
Cavolo verza	alcune foglie
Acqua calda	100 cl
Brodo vegetale	50 cl
Sale	
Pepe bianco	

Preparazione

- 1 Squamate e pulite il dentice, eliminate testa e coda, apritelo lasciandolo unito da una parte, togliete la lisca e tagliatelo in 4 pezzi.
- 2 Fate un trito con prezzemolo, aglio, porro, sale, pepe e peperoncino e farcitene i pezzi di pesce. Tagliate a pezzettini, carote, verza, cavolfiore e il sedano.
- 3 Mettete nel tegame l'olio e fate rosolare le cipolle aggiungendo, non appena imbiondiscono, il concentrato di pomodoro sciolto in acqua.

- 4 Aggiungete un litro di acqua e le verdure già preparate, e fate sobbollire per circa 20 minuti. Unite poi i pezzi di pesce e fate cuocere per circa 10 minuti.
- 5 Scolate le verdure e il pesce. Mettete il sugo di cottura nella casseruola e fatevi cuocere il riso, aggiungendo brodo quando occorre.
- 6 Quando il riso sarà cotto disponetelo sul piatto di servizio, deponetevi il pesce e tutt'intorno le verdure.