

SECONDI DI POLLAME

Gallinella mediterranea al microonde

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

1 h

COTTURA

15 min

■ Ingredienti per 4 persone

Gallinelle	2
Zucchine	2
Melanzane	2
Finocchio	1
Sedano	2 coste
Pomodori sodi maturi	2
Carote	2
Olio d'oliva extra-vergine	3 cucchiiai
Origano essiccato	1 pizzico
Timo	1 ciuffo
Burro	20 g
Sale	
Pepe	

■ Preparazione

- 1 Eliminate dal finocchio le foglie esterne e tagliate il cuore a julienne. Mondate e lavate le coste di sedano e le carote e, con un coltellino sottile, tagliateli a fettine sottili.
- 2 Riunite le verdure in una ciotola, cospargetele con fiocchetti di burro, salate, profumate con l'origano e passatele al microonde per 5 minuti a media potenza poi, quando saranno pronte, mettetele da parte.
- 3 Nel frattempo mondate, lavate e tagliate a rondelle le zucchine, i pomodori e le melanzane. Disponete le verdure, sovrapponendole le une alle altre, sul fondo di una pirofila.
- 4 Irrorate con 2 cucchiiai d'olio, profumate con le foglioline di timo lavate e cuocete per 5 minuti alla massima potenza. Nel frattempo pulite le gallinelle, lavatele e asciugatele con carta da cucina.

- 5 Togliete la pirofila dal forno, adagiate i pesci sul letto di verdure, regolate di sale e di pepe e cuocete ancora per 15 minuti alla massima potenza.
- 6 Sistemate vicino alle gallinelle il sedano, le carote e il finocchio tagliati a julienne, cuocete ancora per 1' alla massima potenza e grigliate 2' prima di portare in tavola. Servite subito.