

Misto mare al forno

Il **misto mare al forno** è una ricetta di pesce in cui si possono mescolare diversi tipi di molluschi, crostacei, pesci e verdure, che vengono cotti insieme nel forno. Questo consente di accontentare gusti diversi, ma anche avere un secondo vario e sfizioso, comprensivo di contorno.

Per la preparazione del **misto mare al forno**, vi indico alcuni tipi di pesce e verdure da utilizzare, ma si può davvero dar sfogo alla propria fantasia e al gusto personale. L'importante è che il pesce scelto sia sfilettato e le dimensioni più o meno simili per avere omogeneità di cottura. Calcolate sempre 200 grammi di pesce e 150 grammi di verdure a testa (poi dipende da quanto siete abituati a mangiare ;-))

Io preparo spesso questa ricetta quando ho gente a pranzo o a cena: preparo tutto prima, quando è il momento di andare a tavola inforno ed è tutto pronto in un attimo, così mi godo la compagnia di familiari e amici. Provateci anche voi!



INFORMAZIONI

- 2 persone
- **480Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**

INGREDIENTI

- 2 cappesante
- 6 gamberoni
- 200 g di merluzzo
- 300 g di zucchine
- 8 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 160 g di pane grattugiato
- Olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Aprire le capesante usando un coltello per far forza fra le due valve, quindi staccarle dal guscio, eliminare la parte filamentosa e la parte scura aiutandosi con una forbice. Lavare bene sotto acqua fresca corrente, con molta attenzione perchè spesso sono presenti residui di sabbia. Lavare bene anche il guscio, se è molto sporco utilizzare una paglietta.
- Lavare i gamberi, sgusciarli ed eliminare il filo nero posto sulla schiena sfilandolo dall'estremità della testa. Sciacquarli e metterli in un colino. Preparare degli spiedini infilzando 3 gamberetti su ciascuno e disponendoli, man mano che sono pronti, su un tagliere.
- Lavare il filetto di merluzzo, controllare bene che non ci siano spine toccando tutta la superficie con un polpastrello ed eventualmente eliminarle con una pinzetta.
- Lavare le zucchine, affettarle nello spessore di 3-4 millimetri circa.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarlo finemente assieme all'aglio.
- Mettere in una ciotola il pangrattato, il trito di aglio e prezzemolo e unire un filo d'olio. Mescolare per amalgamare bene gli ingredienti.
- Rivestire una teglia con un foglio di carta da forno.
- Salare le capesante, cospargere con un po' di trito e disporle nella teglia.
- Salare gli spiedini di gambero da un lato, girarli e salarli anche dall'altro lato, quindi passarli nel trito aromatico e disporli nella teglia.
- Tagliare il filetto di merluzzo a tocchetti e metterli nella teglia. Salare e cospargere con il trito aromatico.
- Riempire i buchi fra i vari tipi di pesce con le zucchine affettate, quindi salarle e cospargerle con il trito rimasto.
- Unire un filo d'olio su tutto il contenuto della teglia con moderazione, una generosa macinata di pepe, quindi infornare a 200° C per 10 minuti.
- Servire immediatamente.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

Quando preparo questa ricetta ci metto veramente di tutto: fettine di pesce spada, filetti di ogni tipo (scorfano, nasello, rombo, orata, branzino), cozze e vongole veraci (già cotte, anche del giorno prima), spiedini di salmone a cubetti, sepioline. Anche con le verdure si può variare: fettine di pomodoro, melanzane grigliate, fettine di cipolla rossa. Date libero sfogo alla vostra fantasia!