

Platessa con pomodori gratinati

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **400Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 4 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 4 cucchiaini di pane grattugiato
- 400 g di filetti di platessa
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 6 pomodori rossi oblungi
- Sale
- Pepe nero macinato al momento



PREPARAZIONE

- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tamponarle con carta da cucina.
- Spellare lo spicchio d'aglio.
- Mettere prezzemolo e aglio su un tagliere e tritare finemente con la mezzaluna.
- Mettere il trito in un piatto, unire il pangrattato e mescolare.
- Sciacquare le platessa sotto acqua fresca corrente, tamponarle con carta da cucina, passarle nel pangrattato e metterle in una teglia da forno cosparsa con un filo d'olio.
- Lavare i pomodori, tagliarli a metà, cospargere il lato tagliato con il pangrattato aromatico rimasto e metterli nella teglia assieme ai filetti di platessa.
- Cospargere il tutto con un filo d'olio, un pizzico di sale, una macinata di pepe e cuocere per 15 minuti nel forno ventilato a 200°C. Proseguire di qualche minuto la cottura se occorre per far rosolare in superficie.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Con la stessa ricetta si possono preparare anche sogliole, filetti di persico o di merluzzo.

Questo piatto si conserva per un giorno in frigorifero. Prima di gustarlo è bene però lasciarlo per una mezz'ora a temperatura ambiente.