

CEFALETTI AGLI AROMI



Ingredienti per 4 persone:

4 cefali da 50g l'uno
50g di pangrattato
50g di parmigiano grattugiato
4 filetti di acciughe
Basilico
Prezzemolo
2 foglie di menta
2 spicchi d'aglio
50g di pangrattato
Succo di un limone
½ dl olio extravergine di oliva
Sale e pepe
2dl di vino bianco



Preparazione:

Pulire i pesci sventrandoli e squamandoli. Tritare un pugno di foglie di basilico, il prezzemolo, la menta e l'aglio.

Aggiungere al trito le acciughe pulite, diliscate e tritate, il pangrattato, il parmigiano, il succo di limone, l'olio, il sale, il pepe e amalgamare con cura il tutto.

Disporre i cefali in una teglia unta d'olio che li contenga a misura in un solo strato, irrorarli con l'olio, cospargerli con il composto preparato e aggiungere il vino bianco versato molto lentamente lungo i bordi della teglia.

Cuocere in forno a 180° C per circa 30 minuti. Togliere dal forno e servire caldo.