

Cernia con zucchine e pomodorini - Pesce



Difficoltà



Costo




Tempo di preparazione



15 min

Tempo di cottura



20 min

Calorie a porzione



475 kcal

Ingredienti

**DOSI PER
4 porzioni**

800 g di Cernia in tranci

320 g di Pomodorini

4 Zucchine

60 g di Farina 0

1 Cipolla

10 cl di Vino bianco secco

1 foglia di Alloro

Basilico fresco

Origano secco

Prezzemolo fresco

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per rosolare)

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per appassire)

Sale

Pepe



Preparazione

- ? Sciacquate il pesce, privatelo della pelle e della lisca centrale, asciugatelo con la carta assorbente e tagliatelo a tocchetti.
- ? Infarinate il pesce e scuotetelo delicatamente per eliminare la farina in eccesso; fatelo rosolare in un tegame capiente con un fondo di olio, a fuoco medio per 5-6 minuti, fino a quando sarà dorato in modo uniforme. Sfumate con il vino e alla fine trasferitelo in un piatto da portata, coprendolo per tenerlo in caldo.
- ? Affettate le zucchine molto sottilmente con la mandolina e tagliate i pomodorini tagliati a metà; tritate finemente la cipolla.
- ? Aggiungete un filo di olio nello stesso tegame in cui avete cotto il pesce, quindi fatevi appassire la cipolla, per 4-5 minuti a fiamma bassa. Aggiungete le zucchine e i pomodorini preparati, profumate con l'alloro, le altre erbe aromatiche tritate, e lasciate cuocere per 6-7 minuti con il coperchio, unendo poca acqua bollente quando serve.
- ? Rimettete il pesce nel tegame con le verdure e lasciate insaporire a fuoco basso per altri 3-4 minuti circa, regolando di sale e pepe: mescolate con molta attenzione per non rompere il pesce. Spegnete, spolverizzate con del prezzemolo tritato e servite immediatamente.

I consigli di Lia

- ? Per arricchire questa ricetta, per 4 persone, potete aggiungere un paio di carote, sempre affettate con la mandolina, cotte come le zucchine e per lo stesso tempo.
- ? Potete cucinare una quantità maggiore di questo pesce e utilizzarlo il giorno dopo come sugo per la pastasciutta. Per una persona utilizzate un paio di cucchiaini della ricetta avanzata, con l'aggiunta di un cucchiaino di salsa di pomodoro; sobbollite in padella per 5 minuti e sarà pronto per condire la vostra pasta.