

LE RICETTE DI MAMMA MARIOLINA

Pesce in tegame col pane

.....io avevo dei freschissimi pesci di mare aperto!!!!



Difficoltà
facile



Quantità
2 persone



Tempo
25 minuti

Ingredienti

- Occhialoni o pezzogne ...o in mancanza orate o spigole - 2
- olio - q.b.
- pomodorini - 300 g
- aglio - 1 spicchio
- prezzemolo - 4 foglie
- basilico o pesto - q.b.
- pane di grano duro - 2 fette
- sale - q.b.

Preparazione

Avevo dei freschissimi pesci appena pescati in mare aperto e bisognava sentire tutto il sapore del mare!!! In un profondo tegame antiaderente mettete un bel giro d'olio e vi versate uno spicchio d'aglio e del prezzemolo tritati. Fate leggermente dorare e aggiungete i pomodorini fatti a piccoli pezzi. Salate leggermente. Sui pomodorini posate due fette di pane, possibilmente di grano duro o pane fatto in casa e su di esso, vi appoggiate il pesce. Salate e vi mettete ancora dei pomodorini a spicchietti. Aggiungete un altro po' di sale e, se l'avete, un cucchiaino di pesto o delle foglie di basilico. Coprite e cuocete a fiamma bassa, fino a quando il pesce sarà morbido e avrà del buon sughetto!!! Sarà buonissimo il pesce e il pane avrà assorbito buona parte del sapore e dei profumi!!!! Se volete accompagnate con dell'altro pane fatto dorare in forno!!!!

