

Merluzzo al forno con panatura agli aromi

Ingredienti, per due persone:

filetti di merluzzo	g.	300
pane grattugiato (non fine)	CT.	4
olio EVO	CT.	2
prezzemolo (timo, origano, etc.)	Ad lib.	
aglio	spicchio	1
sale e pepe	QB.	
succo di limone	QB.	
vino bianco (facoltativo)	QB.	
mandorle a scaglie	Ad lib.	
mezzi pomodori (facoltativi)	Ad lib.	

Preparazione:

Per quanto questo sia un piatto veloce da preparare, ricordiamoci di togliere i filetti di merluzzo dal freezer almeno un paio d'ore prima e di lasciarli scongelare lentamente, distesi su di un piatto, nel frigorifero.

Cominciare preriscaldando il forno (ventilato) a 200°C; in questo modo si faciliterà l'eliminazione in cottura di eventuale umidità in eccesso.

Preparare la panatura tritando molto finemente l'aglio e gli aromi (io, per far prima, metto l'aglio a pezzetti, le erbe aromatiche, un po' di succo di limone e l'olio d'oliva nel bicchierone del frullatore a immersione e riduco il tutto in crema!) e mescolarli al pangrattato (non fine) e al resto degli ingredienti (un po' di sale e pepe inclusi) fino a ottenere un composto omogeneo ma grossolano (mandorle escluse, andranno alla fine, prima di infornare).

Asciugare i filetti di merluzzo e condirli con sale, pepe e succo di limone.

Passarli nella panatura su tutti i lati e disporli in una teglia da forno appena oliata.

Per rendere il piatto più colorato e completo alternare i filetti con dei mezzi pomodori (piccoli ma non troppo) conditi con la stessa panatura (taglio verso l'alto, mi raccomando!).

Coprire con le mandorle a scaglie e completare con un filo d'olio.

Senza attendere oltre infornare (200°C, ventilato e lasciar cuocere per circa quindici minuti; fino a doratura della gratinatura.

Servire appena sfornato accompagnato dagli eventuali pomodori gratinati e da delle patate novelle al prezzemolo.

Buon appetito!

SUGGERIMENTI E NOTE:

La panatura di questa ricetta, con ogni variazione desiderata, è ottima anche per gratinare verdure al forno, come i mezzi pomodori che qui hanno accompagnato il pesce!