



SEAFOOD

RICETTE SOSTENIBILI
ISPIRATE DAL MARE

5 Terre Academy
Underwater Research & Team Rescue





ROMBO AL FORNO

RENATA BRIANO

Il rombo è un pesce piatto che vive la maggior parte della sua vita appoggiato sul fondale marino con una parte del corpo. Si consuma fresco e, quando lo acquistate, fate attenzione che abbia un colore brillante e l'occhio vivo e sporgente.



porzioni
4 persone



preparazione
10 minuti



difficoltà
facile



cottura
20 minuti



COSA TI SERVE

Rombo	1 kg
Limone	1 e mezzo
Burro	30 g
Foglie di salvia	10
Sale	un pizzico



COSA DEVI FARE

- Preriscaldare il forno a 190°C statico.
- Eviscerare il rombo: praticare una piccola incisione nella parte ventrale e togliere le interiora.
- Lavarlo con cura e adagiarlo sulla leccarda coperta di carta forno.
- Pelare a vivo i limoni, tagliarli a fettine e posizionarle sul rombo.
- Distribuire anche fiocchetti di burro e foglie di salvia spezzettate.
- Aggiungere un po' di sale e infornare per circa 20 minuti. Controllare che le carni siano belle bianche e umide e staccate da pelle e lisce, indicazione di una cottura perfetta.
- Sforare, togliere la pelle e sfilettare - togliere le spine sui fianchi e la lisca centrale: otterrete 4 filetti. Non dimenticate le guancette che si trovano nella testa che sono la parte più prelibata del pesce.
- Servire con le fettine di limone cotto e il suo sughetto. Aggiustare di sale, se il caso.

