

Ricciola con pomodorini, olive, vino bianco e profumo di limone

INGREDIENTI

Per 2 persone

- Una ricciola da 800 gr
- 300 gr di pomodorini
- 2 cipolle medie
- Una decina di olive
- Una manciata di capperi dissalati
- Un bicchiere di vino bianco
- La scorza ed il succo di mezzo limone
- Un cucchiaino di senape
- 4 spicchi d'aglio
- Aceto balsamico qb
- Prezzemolo
- Pepe nero
- 4/5 mandorle
- Pangrattato
- Olio extravergine

Preparare un'emulsione con un dito di vino bianco, olio extravergine, aceto balsamico, il succo e la scorza di limone grattugiata.

Pulire il pesce, squamarlo, sciacquarlo sotto l'acqua corrente, asciugarlo e spennellarlo con l'emulsione all'esterno ed all'interno. Sempre all'interno salarlo con sale grosso ed aggiungere il prezzemolo, gli spicchi d'aglio e qualche capperi

Spennellare con l'emulsione una teglia, adagiare il pesce, i pomodorini tagliati a metà, le olive, i capperi e bagnare con una parte del vino

Mettere in forno a 180 gradi per venti minuti, togliere la teglia dal forno, versare il vino bianco rimanente, coprire con un foglio d'alluminio e continuare la cottura per altri 20 minuti

Nell'emulsione rimasta aggiungere un cucchiaino di senape. Con il composto così ottenuto spennellare da tutti i lati le cipolle tagliate a metà adagiandole in una teglia

Mettere quindi le cipolle in forno a 180 gradi e dopo 20 minuti spennellare di nuovo la parte superiore con l'emulsione alla senape, facendo attenzione che penetri anche all'interno. Coprire le cipolle con le mandorle tritate ed il pangrattato e rimettere in forno per altri 20 minuti. Spellare e spinare il pesce ed

impiattare i filetti ricoprendoli con un cucchiaio di fondo di cottura e un filo d'olio accompagnati dai pomodorini con le olive e la mezza cipolla al forno