

PESCE e VERDURE in CARTOCCIO



Ingredienti per 2 persone:
Mezza cipolla dorata o bianca
10 pomodorini
2 zucchine medie (se ne avete solo di grandi, optate per utilizzarne solo una)
2 filetti di pesce

1 cucchiaino di insaporitore per pesce di Ariosto

1 cucchiaino di erba cipollina fresca tagliata finemente.

Sale e pepe q.b. - Olio e.v.o.

1 foglio di pellicola "Carta Fata" con gli appositi lacci in silicone per evitare le perdite



1) Utilizzare due piatti fondi capienti per adagiarvi sopra il foglio di pellicola "Carta Fata" e gli ingredienti man mano che si aggiungono.

Pulire e tagliare finemente la cipolla e distribuirla sul fondo delle due preparazioni.

Da questo momento in poi descriverò solo uno dei due saccottini.

Lavare e tagliare a metà i pomodorini; unire le zucchine già pulite e tagliate.

2) Aggiungere l'insaporitore "Ariosto", un filo di olio e mescolare. unire il filetto di pesce passato su poco olio.

Salare, pepare e aggiungere l'erba cipollina fresca tagliata finemente. Chiudere a saccottino il foglio di plastica e con l'apposito fermaglio in silicone chiudere per bene per evitare l'eventuale fuoriuscita di liquidi.

Infornare a forno caldo, ad una temperatura di 160° per circa mezz'ora o poco meno. Togliere dal forno e servire in tavola.

Lasciare a ciascun commensale il piacere di aprire il saccottino: non appena lo farà si sprigioneranno i mille profumi e i mille sapori delle verdure, sapori che ormai siamo soliti non sentire più. Buon appetito