



Microonde: Cernia in umido - [Visualizza sul sito](#)
di cockerina

tranci di pesce - vino bianco - olive taggiasce

Cernia in umido

ingredienti per 4 persone:

4 tranci di cernia
6 / 7 pomodorini
uno spicchio d'aglio
un ciuffo di prezzemolo
1/2 bicchiere di vino bianco secco
una decina di olive verdi taggiasche
olio evo, acqua
sale, pepe

In una teglia da forno in pirex mettere un filo d'olio, disporvi i tranci di cernia, aggiungere l'aglio e il prezzemolo tritati, le olive denocciolate e i pomodorini a spicchi.
Bagnare col vino bianco e pochissima acqua, infine condire con poco olio ancora e un pizzico di sale e pepe.
Cuocere nel MO per 10 minuti alla massima potenza, poi passare sotto il grill per altri 5 minuti.

