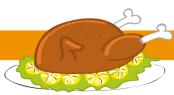
Secondi piatti



Microonde: Cernia in umido - <u>Visualizza sul sito</u>

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.

