



Salpe in tortiera con olive nere - [Visualizza sul sito](#)  
di cockerina

Secondi piatti - pesce - pomodoro

non so se nella vostra zona trovate le salpe..... magari sono chiamate con un altro nome...  
se cmq non le trovate, provate a fare questa ricetta con le orate... vanno bene ugualmente!!

innanzitutto pulire il pesce eliminando le interiora e squamandolo per bene....

(a proposito, sapete come si riconosce il pesce fresco????

sollevate le branchie, le "garze" devono essere di un rosso sangue vivo!!

l'occhio deve essere bello lucido, in rilievo e non deve presentarsi nè  
bianco nè affossato...

inoltre quando sollevate il pesce con due dita deve rimanere bello sodo e non si deve ripiegare  
infine la pelle deve avere un'aspetto lucido e viscido, se sentite che si staccano le squame, non va bene... se  
poi ha pure un cattivo odore, allora è meglio non comprarlo!!!)

adagiare il pesce in una pirofila e condire con filetti di pomodoro fresco, aglio e prezzemolo tritati, un filo  
di olio evo, pepe macinato e olive nere dolci.

aggiungere un dito di acqua e cuocere in forno a 200° per 30 minuti, dipende dalla grandezza del pesce...

