



Trancio di palamita al forno - [Visualizza sul sito](#)
di cockerina

Per chi non lo conoscesse, la palamita è uno dei tanti della varietà "pesce azzurro" ed il suo sapore è simile al tonno... si acquista intero se di piccole dimensioni, oppure in tranci se ne occorre una quantità limitata.

per 4 persone:

4 tranci di palamita
aglio
prezzemolo
una decina di pomodorini ciliegina (o 4 pomodori pelati)
una decina di olive verdi taggiasche o baresi
1/2 bicchiere di vino bianco secco
sale, pepe
olio extravergine di oliva

Sciacquare il pesce sotto acqua corrente per eliminare eventuali tracce di sangue.

Adagiare quindi i tranci della palamita in una teglia da forno, condire con qualche cucchiaino di olio extravergine, le olive, aglio e prezzemolo tritati, i pomodorini tagliati a metà (o i pomodori pelati a cubetti), un pizzico di sale e pepe e bagnare col vino.

Cuocere in forno preriscaldato a 200° per circa 20 minuti, o poco di più, a seconda dello spessore delle fette di pesce.

Controllare la cottura con una forchetta: se inserendo i rebbi della forchetta tra la carne e la pelle quest'ultima si staccasse con facilità, il pesce è cotto.

Passare 5 minuti sotto il grill per formare una leggera crosticina e servire caldo.



[Vai alla discussione sul forum](#)