

FILETTI D' ORATA (o branzino) con carciofi

Pulire i carciofi, togliere le foglie dure lavarli, indi passarli in acqua bollente leggermente salata e cuocerli per una decina di minuti.

Una volta ammorbiditi, tagliarli a striscioline nel senso della larghezza. Passare i carciofi tagliati in padella con poco olio e qualche spicchio d'aglio intero. Insaporire per una decina di minuti, togliere l'aglio e aggiungere una manciata di prezzemolo tritato.

Stendere i filetti di pesce in una teglia da forno, cospargerli dei carciofi con il loro sugo e passarli al forno caldo a 180° per una decina di minuti.

Ricette di cucina