

# Pesce al sale aromatico. Cum grano salis!



Venerdì pesce...e pesce sia!

Buondì a tutti voi. Prima di salutarvi per il week end oggi voglio lasciarvi con una ricetta veloce e di una semplicità disarmante tanto che...sarà il caso di chiamarla "ricetta"?

Sto parlando del **pesce al sale** che sicuramente tutti conoscerete e che a me piace molto perché il pesce conserva tutte le sue caratteristiche nutritive e il suo inconfondibile sapore, diversamente che con altri tipi di cottura come la bollitura, la griglia o il forno. Per di più la cottura al sale è anche molto salutare in quanto, non aggiungendo condimenti, lascia il pesce (e anche la carne...mai provato il pollo al sale?) assai leggero, ma gustoso, perfetto da condire con una semplice citronette.

Per la cottura al sale sono indicati per lo più pesci grandi, superiori al 1/2Kg di peso (tipo orata, branzino...) o tranci (come la rana pescatrice); i pesci troppo piccoli rischierebbero di seccare eccessivamente.

Stavolta, per dare una nota di profumo in più, ho usato per il letto e la copertura del sale grosso alle erbe aromatiche, preparato con un giorno d'anticipo.



## PESCE al SALE AROMATICO

Print

Prep time

10 mins

Cook time

30 mins

Total time

40 mins

Per 2 persone

Author: Federica

Recipe type: Secondi piatti

Serves: 2

Ingredienti

- 1 pesce di mare (orata, dentice, branzino...) del peso di circa 500-600 gr
- 1 Kg di sale grosso
- erbe aromatiche miste secche a piacere (maggiorana, prezzemolo, erba cipollina, alloro, rosmarino...)
- pepe verde

- 1 limone non trattato
- olio evo

## Procedimento

1. Con almeno un giorno d'anticipo preparare il sale aromatico.
2. Mescolare in un contenitore il sale grosso con le erbe aromatiche in modo che ne assorba i profumi (è questo il motivo per cui le ho usate secche) e tenerlo da parte fino al momento dell'uso.
3. Pulire il pesce, lavarlo sotto l'acqua corrente ed asciugarlo molto bene con carta assorbente da cucina sia all'esterno che all'interno.
4. Coprire il fondo di una pirofila da forno con uno strato uniforme di sale profumato.
5. Adagiare il pesce sul letto di sale, condirlo all'interno con uno spicchio d'aglio tagliato e una fetta di limone e ricoprirlo con il resto del sale grosso.
6. Cuocere in forno già caldo a 200°C per circa mezz'ora.
7. Una volta tolto il pesce dal forno, eliminare con cura lo strato di sale, eliminare la testa e delicatamente togliere la pelle (attenzione a scartare il sale grosso che sarà rimasto attaccato!), la lisca centrale e le spine, ricavando dei filetti.
8. Condire con un'emulsione di olio, limone e prezzemolo finissimo, a piacere aggiungere un pizzico di sale (io non lo metto) e servire.

## Note

NON squamare il pesce. Si eviterà che il sale penetri eccessivamente all'interno e sarà più facile a fine cottura eliminare la pelle.



Un bacio a tutti, buon fine settimana.