



Le ricette della cucina popolare di Pesca ok.

Ricciola al forno

ingredienti: 1 ricciola 2 patate 1 pomodoro olio vino sale prezzemolo aglio olive e pinoli

Tempo di cottura 25 minuti a 200 ° varia a seconda della grandezza della ricciola accendere sopra e sotto e, ventilato se possibile.

Preparazione:

Adagiare la ricciola in una teglia ed inserire nella sua pancia aperta e pulita 3 spicchi di aglio il sale e il prezzemolo salare ed oliare il pesce in superficie.

Tagliare il pomodoro a dadini e le patate a spicchi metterle nella teglia insieme alla ricciola, condire con sale olio e vino

Mettere in forno e fare cuocere il tutto, a 5 minuti dalla fine della cottura mettere le olive ed i pinoli nella teglia lasciando terminare la cottura.

E' una ricetta semplice per cucinare la ricciola, tipica dei pescatori liguri.

Come vedete le quantità i tempi ed il resto non sono ben specifici, questo perchè la ricetta è tramandata a voce e di famiglia in famiglia, confidiamo nel vostro spirito di chef e nel vostro apprezzamento per le cose buone di una volta.

Pesca ok staff.
info@pescaok.it