

Ricetta a cura di Franco De Luca

Cernia in umido



Pulire il pesce togliendo le interiora e le branchie. Inserire nel ventre un rametto di rosmarino



Fase1

Lavare i pomodori, togliere i semi e tagliarli a spicchi



Fase 2

In un contenitore di alluminio disporre un letto di pomodori, aggiungere sale ed olio ed un peperoncino



Fase 3

Disporre la cernia e ricoprirla con parte dei pomodori

Fase 4



Cuocere al forno a 180 gradi per circa 30 min, quindi con una forchetta schiacciare i pomodori e girare la cernia dal lato opposto



Fase 5

Continuare la cottura a 180 gradi per altri 30 minuti



Fase 6

Pulire il pesce togliendo prima la pelle e poi le spine



Fase 7

Disporre in un piatto aggiungendo un poco del suo sugo. Servire ben caldo



Fase 8

Ingredienti della cernia in umido

- **1 cernia di circa 1 kg**
- **500 gr di pomodori freschi e maturi o salsa a pezzettoni**
- **1 rametto di rosmarino**
- **1 peperoncino**
- **Olio e sale q.b.**