

Palamita al forno

La palamita è un pesce azzurro, della famiglia dei tunnidi



Pulire il pesce con una forbice togliendo : a) viscere, b) testa e branchie



Fase1

Con un coltello eliminare la spina ossea (lisca) prima da un lato e poi dall'altro



Fase 2

Lavare con acqua corrente



Fase 3

Immergere il pesce in acqua, con la pelle verso l'alto, spremere un limone e lasciare marinare per almeno 30 min



Fase 4

Toglierlo dall'acqua e limone ed asciugarlo con un tovagliolo di carta o scottex



Fase 5

Disporre il pesce in una teglia da forno con la pelle sul fondo, Aggiungere odori vari, aglio (schiacciato e non trito, in modo che si può togliere) sale, pepe nero, olio



Fase 6

Riscaldare il forno a 190 gradi e cuocere per 45-60 minuti
(Si può anche cucinare alla brace, come una grossa bistecca)

Fase 7



Pulire il pesce togliendo le spine, prima da un lato e poi dall'altro



Fase 8

Disporre in un piatto e servire (sia caldo che freddo), dopo aver aggiunto il suo olio e se necessario ulteriore olio crudo



Fase 9