DENTICE FARCITO

Ingredienti per 4 persone:

- Un dentice di un kg. circa,
- 2 cucchiai di prezzemolo tritato,
- uno spicchio d'aglio,
- un porro (solo la parte bianca),
- un peperoncino verde,
- 300g. di riso a chicchi lunghi,
- 100g. di concentrato di pomodoro,
- 150g. di olio di arachidi,
- 2 cipolle medie tritate finemente,
- 2 carote medie,
- un piccolo cavolfiore,
- un cuore di sedano bianco,
- alcune foglie di verza,
- un litro di acqua calda,
- mezzo litro di brodo vegetale,
- sale e pepe bianco.

Squamate epulite il dentice, eliminate testa e coda, apritelo lasciandolo unito da una parte, togliete la lisca e tagliatelo in 4 pezzi.
Fate un trito con prezzemolo, aglio, porro, sale, pepe e peperoncino e farcitene i pezzi di pesce.
Tagliate a pezzettini, carote, verza, cavolfiore e il sedano.
Mettete nel tegame l'olio e fate rosolare le cipolle aggiungendo, non appena imbiondiscono, il concentrato di pomodoro sciolto in acqua.
Aggiungete un litro di acqua e le verdure già preparate, e fate sobbollire per circa 20 minuti.
Unite poi i pezzi di pesce e fate cuocere per circa 10 minuti.
Scolate le verdure e il pesce.
Mettete il sugo di cottura nella casseruola e fatevi cuocere il riso, aggiungendo brodo quando occorre.
Quando il riso sarà cotto disponetelo sul piatto di servizio, deponetevi il pesce e tutt'intorno le verdure.