# DENTICE ALLE ERBE AL MICROONDE

Ingredienti per 4 persone:

- 2 dentici di 500 g di già puliti
- 250 g di cipolline in agrodolce
- 1 rametto di rosmarino
- 1 ciuffo di timo
- 1 rametto di salvia
- 1 ciuffo di basilico
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 2 foglie di alloro
- 4 cucchiai di pangrattato
- 2 spicchi di aglio
- 1 limone
- 7 cucchiai di olio d'oliva extra-vergine
- noce moscata
- sale
- pepe

Lavate i pesci sotto l'acqua fredda, asciugateli con la carta assorbente da cucina e metteteli da parte.
Lavate bene le erbe aromatiche, staccate gli aghi del rosmarino e tritate tutto insieme nel mixer.
Aggiungete al trito il pangrattato e stemperate il composto con 5 cucchiai d'olio.
Mescolate energicamente con un cucchiaio di legno fino a ottenere un composto denso e omogeneo.
Farcite con il composto i dentici e ricucite l'apertura sul ventre con il refe da cucina.
Sgocciolate le cipolline e sistematele in una pirofila.
Adagiate i pesci sul letto di cipolline, versate su ciascuno i cucchiaio d'olio, il succo del limone, regolate di sale e di pepe e cuocete per 10-15' a potenza media.
Grigliate 3-5' e servite subito, ben caldo, dopo aver profumato con una grattatina di noce moscata.