TRANCE DI DENTICE MARINATE

Ingredienti per 4 persone:

- 4 trance di dentice,
- 3 limoni,
- aglio,
- menta,
- timo,
- origano,
- prezzemolo,
- 4 cucchiai di olio d'oliva,
- sale,
- pepe.

Raccogliete il succo dei limoni in una terrina.
Tritate molto finemente aglio, menta, timo, origano, prezzemolo e mescolate il tutto al succo di limone.
Aggiungete un po' d'olio versato a filo.
Adagiate le trance di dentice nella terrina e lasciate marinare per 3 ore in luogo fresco.
Sgocciolate le trance, adagiatele in una padella dove avete fatto scaldare quattro cucchiai d'olio e cuocetele a fuoco vivace da entrambe le parti per alcuni minuti.
Prima di girarle, irroratele con due cucchiai della marinata.
A fine cottura salate e pepate con moderazione.
Con molta delicatezza, per evitare che si rompano, trasferite le trance sul piatto da portata e servitele calde.