

CERNIA ALL'AVOCADO

Ingredienti per 4 persone:

- 1 cernia da 1000 g
- 1 scalogno
- 1 spicchio di aglio
- 1 costa di sedano
- 1 carota
- 1 ciuffetto di prezzemolo
- 1 rametto di timo
- 4 grani di pepe nero
- 1 pizzico di sale
- 1 limone

Per la salsa:

- 2 avocado
- 1 limone
- 1/2 cipolla
- alcuni cucchiari di olio d'oliva
- sale
- pepe

Mettete in una pentola due litri d'acqua, lo scalogno tagliato a fettine, la carota a rondelle, una costa di sedano a pezzetti, uno spicchio d'aglio intero, un ciuffetto di prezzemolo, un rametto di timo, il succo del limone, quattro grani di pepe, un pizzico di sale.

Portate a ebollizione e cuocete, a pentola coperta e a fiamma bassa, per circa mezz'ora.

Togliete il recipiente dal fuoco e fate raffreddare.

Immergete il pesce eviscerato e lavato nella pentola del brodo, ponete di nuovo sul fuoco, portate a leggero bollore e cuocete, sempre a fiamma bassa, per 30 minuti.

Sgocciolate la cernia, eliminate le pinne, ma lasciate intatte testa e coda.

Fatela raffreddare, poi tenetela in frigorifero almeno 3 ore.

Poco prima di servire a tavola preparate la salsa: sbucciate gli avocado, tagliateli a metà, eliminate i noccioli e frullate la polpa con alcuni cucchiari d'olio, quattro cucchiari di succo di limone, la cipolla tritata, sale e pepe.

La salsa deve risultare della consistenza di una maionese.

Se è troppo densa allungatela con altro succo di limone.

Disponete il pesce sul piatto da portata, spalmatelo con un po' di salsa all'avocado lasciando scoperte testa e coda, guarnite il resto con fettine di limone e foglie di prezzemolo.

Servite con la restante salsa a parte.