

PESCE AL FORNO 1

Ingredienti per 4 persone:

- 500 g di tonno in tranci
- 1000 g di patate
- 3 pomodori
- 1 cipolla
- 3 foglie di alloro
- 2 prese di timo
- 1 limone
- 3 cucchiaini di olio d'oliva extra-vergine
- 1 presa di pepe nero
- 1/2 cucchiaino di paprica
- 1/2 cucchiaino di cumino
- sale

Per la marinata:

- 4 spicchi di aglio
- 1/2 cucchiaino di paprica
- 1/2 cucchiaino di cumino
- 1 presa di pepe nero
- sale

Lavate e sbucciate le patate quindi tagliatele a rondelle di circa 1 cm di spessore.

Sbucciate la cipolla e i pomodori, lavate il limone e tagliate gli ingredienti in rondelle fini.

Fate riscaldare il forno a 170 gradi.

Sistematelo sul fondo di una pirofila le foglie di alloro ed il timo.

Sistemateci sopra le patate, poi le cipolle ed infine i pomodori.

Mescolate insieme il pepe, la paprica, il cumino, il sale e l'olio.

Spargete il tutto nella pirofila decorando con fette di limone.

Cuocete le verdure in forno per 45 minuti.

Nel frattempo preparate la marinata: sbucciate l'aglio e pestatelo, aggiungetevi la paprica, il pepe, il cumino ed il sale.

Lasciate marinare in questa salsa i tranci di pesce per 30 minuti.

Dopo che le verdure sono state in forno per 45 minuti disponetevi sopra i tranci di pesce, versatevi tutta la marinata, rimettete in forno per altri 15 minuti quindi servite in tavola.