

Bosega in insalata di fagioli



Il bosega è una varietà di cefalo forse poco conosciuto ma con delle caratteristiche speciali perchè ha una carne dal sapore molto particolare. E' consigliabile preparare questo pesce nel forno perchè di solito è di grosse dimensioni anzi, se il pesce è davvero grande, conviene sfilettarlo ed eliminare le lisce più grandi prima di cuocerlo e portarlo in tavola.

Il bosega è una varietà di cefalo forse poco conosciuto ma con delle caratteristiche speciali perchè ha una carne dal sapore molto particolare. E' consigliabile preparare questo pesce nel forno perchè di solito è di grosse dimensioni anzi, se il pesce è davvero grande, conviene sfilettarlo ed eliminare le lisce più grandi prima di cuocerlo e portarlo in tavola.

Ingredienti:

- un grosso bosega
- 3 spicchi di aglio
- sale
- pan grattato
- 3 rami di rosmarino
- mezzo bicchiere di vino bianco molto secco
- 3 cucchiari di olio extravergine di oliva
- fagioli

Preparazione:

Lavate e pulite il pesce e cercate di eliminare l'acqua che si è formata al suo interno. Mettete sul pesce un leggero strato di pangrattato ed un pizzico di sale. Nel suo interno invece, collocherete i rametti di rosmarino, due spicchi di aglio a fettine, un pizzico di sale e un cucchiario di olio extravergine.

Ungete una pirofila da forno con il restante olio ed adagiate dentro di essa il pesce che avete precedentemente condito, insieme all'altro spicchio di aglio. Infornate la pirofila in forno pre-riscaldato a 160 gradi e cuocete per circa 7 minuti avendo l'accortezza di coprire la pirofila con carta di alluminio.

Dopo questo tempo, levate la carta di alluminio, aggiungete il mezzo bicchiere di vino bianco, girate il pesce e fatelo cuocere a 180 gradi per altri 7 minuti. Solo alla fine di questa cottura, accendete per circa due minuti il grill e sulla superficie del pesce, si formerà una saporitissima crosticina.

Adesso sempre per quattro persone, mettete in un piatto da portata due vasetti grandi di fagioli bianchi cannellini precotti e colati del loro liquido, salateli, aggiungete un pizzico di origano ed un paio di cucchiari di olio extravergine di oliva, uno spicchio di aglio tagliato a fettine e girate amalgamando bene gli ingredienti. Servite il pesce accompagnandolo con l'insalata di fagioli (tre o quattro cucchiari per commensale) ed abbinare questo piatto con una bottiglia di vino secco e freddo.

La pietanza può essere servita oltre che con l'insalata di fagioli, anche con dell'insalatina mista.

Fonte: www.cucinarepesce.com