

## Cartoccio di mormore

La mormora è un pesce molto buono anche semplicemente in griglia. La sua carne si presta anche a cottura al forno ed ecco che il cartoccio è una delle preparazioni più classiche per questo prelibato “dono” del Mediterraneo.

La mormora è un pesce molto buono anche semplicemente in griglia. La sua carne si presta anche a cottura al forno ed ecco che il cartoccio è una delle preparazioni più classiche per questo prelibato “dono” del Mediterraneo.

### *Ingredienti*

- 4 mormore di circa g 300 l'una
- 2 spicchi d'aglio
- 1 limone biologico
- Rosmarino, timo, maggiorana
- 2 cucchiari di capperi dissalati
- 2 porri
- olio extravergine d'oliva
- sale e pepe qb

### *Preparazione*

Squamate le mormore, sventratele, lavatele e asciugatele; farcitele con 1 rametto di rosmarino, maggiorana, timo, 1 fettina di limone, qualche filetto d'aglio, un mezzo porro, sale e pepe. Spennellate ciascun pesce d'olio extravergine di oliva e mettetelo su un foglio di carta oleata spessa o di carta forno o di alluminio aggiungendo un po' di capperi; quindi salatelo, pepatelo e irroratelo con succo di limone e 2 cucchiari d'Evo. Chiudete bene i cartocci, spennellateli d'olio (non però se usate fogli d'alluminio) e metteteli in forno a 160 gradi per una trentina di minuti.