

## Cefalo alla griglia



Il cefalo o verzelata è ottimo al forno, al cartoccio ma anche alla griglia.

Il cefalo o verzelata è ottimo al forno, al cartoccio ma anche alla griglia. Infatti, se è appena pescato, consigliamo una ricetta semplice ma molto gustosa: cefalo alla griglia.

### Ingredienti per 4 persone

- Un chilo e mezzo di Cefali
- Due spicchi di aglio
- Un limone
- Mollica di pane
- Prezzemolo
- Olio
- Sale

### Preparazione

Eliminate le interiora, squamate il pesce, sciacquatelo sotto acqua corrente e asciugatelo. Tritate il prezzemolo, uno spicchio d'aglio e staccate gli aghi al rosmarino, quindi fate delle incisioni sul dorso del pesce e in queste introducetevi gli aromi. Salate e riempite la pancia del cefalo con la mollica di pane bagnata d'olio e succo di limone, poi con uno stecchino chiudete l'apertura. Preparate una marinata con olio, succo di limone, aglio tritato e sale. Adagiate i cefali su una griglia e cuocete a fuoco moderato, rigirando spesso i pesci dopo averli spalmati con la marinata. Pesci di media dimensione richiedono circa venti minuti di cottura.

Se il pesce viene cotto sui carboni, utilizzare una griglia doppia di acciaio, all'interno metterete il pesce, sarà più facile girare il pesce senza romperlo, oppure se lo cuocete sul fornello usare una griglia di ghisa e una paletta per girarlo.

Fonte immagine: [www.ricetteculinarie.it](http://www.ricetteculinarie.it)

Fonte ricetta: [www.benessere.com](http://www.benessere.com)