

## Muggine al forno con patate



Questa è la più classica delle ricette che si possono realizzare con i cefali. In questo caso il Muggine che è il cefalo comune ne è il protagonista ma si può fare anche con la Bosega e con la Verzelata.

Questa è la più classica delle ricette che si possono realizzare con i cefali. In questo caso il Muggine che è il cefalo comune ne è il protagonista ma si può fare anche con la Bosega e con la Verzelata.

### *Ingredienti*

- 1,2 kg cefalo
- 6 patate medie a pasta gialla
- 1 arancio
- prezzemolo
- aglio
- olio evo
- sale e pepe qb.

### *Preparazione*

Eviscerate, pulite e squamate il pesce, lavate, sbucciate, asciugate ed affettate sottili le patate. Ungete con un filo di olio una teglia e ricopritene la superficie con le fettine di patate disponete sulle patate il cefalo dopo avergli dato una rapida sciacquata sotto l'acqua fresca corrente; riempitene la pancia con due pizziconi di sale, 3 o 4 spicchi di arancia - limone se preferite, va benissimo lo stesso - , un rametto di prezzemolo sciacquato ed uno spicchio di aglio tagliato a metà; ricoprite il cefalo con le restanti patate ed irrorate con un filo di olio. Infornate a 220 gradi calcolando come tempi di cottura 15 minuti per kg. Per verificare la cottura provate a staccare la pelle del pesce con un coltello, se si solleva facilmente il pesce è cotto.