
Ombrina al forno con patate, cipolle, mirtilli ed erbe

Autore: Max Fattorini

Fonte: Web

Un pesce facile da preparare accompagnato da un contorno davvero gustoso. Dal blog [La piccola casa](#)

Ecco una ricetta davvero semplice per un ottimo pesce pescato saporito e accompagnato con delle patate davvero gustosa. Come sempre per il pesce mi son affidato al pescato del giorno in vendita dal mio pescivendolo di fiducia, questa volta c'erano delle bellissime ombrine ([umbrina cirrosa](#)), un pesce abbastanza diffuso nel mediterraneo con carni deliziose, ne ho subito presa una facendola pulire e squamare per cuocerla in forno. Ho deciso di cuocerla insieme a delle patate aromatizzate con delle erbe fresche (origano, salvia, prezzemolo, foglie di sedano) dei cipollotti e per dare una nota dolce e insolita dei mirtilli essiccati. Una ricetta davvero semplice si tratta ma profumatissima, deliziosa e saporita, un secondo gustoso che ancora una volta sfata che il mito che il pesce è difficile da cucinare: non è vero! Basta stare attenti ai tempi di cottura e non soffocarlo con aromi troppo pesanti. Ecco quindi questa facilissima ricetta per un ottimo pesce cotto in forno l'ombrina con patate, cipolle, mirtilli e erbe.

Ingredienti un'ombrina fresca di circa un chilo pulita e squamata. due patate a pasta gialla tre cipollotti rossi un cucchiaino di mirtilli essiccati alcune foglie di sedano prezzemolo origano fresco un rametto di salvia vino bianco secco Olio extra vergine di oliva sale e pepe Far rinvenire in acqua i mirtilli secchi. Lavare le patate e sbucciarle quindi affettarle, versare un filo di olio evo in una teglia da forno e aggiungere ai lati lasciando un vuoto al centro poco più piccolo del pesce, salare a piacere. Lavare le erbe, tritare le foglie di sedano e il prezzemolo, tagliare ad anelli i cipollotti compreso parte del loro verde. Salare e pepare l'interno della pancia del pesce, quindi adagiare l'ombrina nella teglia. Versare quindi sia sopra al pesce che sopra le patate, aggiungere il trito di prezzemolo e foglie di sedano, quindi un po' di salvia e qualche foglia di origano fresco, bagnare con poco vino bianco e aggiungere una manciata di mirtilli. Mescolare leggermente le patate intorno al pesce in modo che erbe, cipolle e mirtilli vadano anche tra le fette di patate. Cuocere in forno caldo a 180 gradi per 20/30 minuti (dipende dalla grandezza dell'ombrina). Levare dal forno, quindi servire nel piatto accompagnando i filetti di pesce con il contorno di patate. Buon appetito a tutte e tutti! Dal blog [La piccola casa](#)