
Arrosto di rana pescatrice marinata

Autore: Massimiliano Fattorini

Fonte: Web

Un pesce dalle carni sode e gustose con agrumi e timo, un piatto semplice ma elegante. Dal blog [La piccola casa](#)

Un pesce dalle carni sode e gustose, il suo unico neo? Ha una bocca dentata così grande che si può dire che è tutto testa... L'idea mi è venuta leggendo un vecchio libro di cucina, ma così vecchio che era più lo scotch che le teneva insieme che la carta delle pagine ... c'erano parecchie ricette a base di pesce e agrumi vari, un abbinamento che anche io trovo sempre delizioso, ho quindi pensato che avrei potuto usare direttamente gli agrumi nella ricetta invece che i vari succhi, e per aiutarne il gusto aggiungere anche un po' di confettura di arance amare, che oltretutto avrebbe aiutato a fissare meglio gli agrumi ai filetti del pesce. Poi non potevano mancare l'erbette del mio terrazzo, ho quindi optato per dell'ottimo timo (trovo che si abbini in maniera fantastica al pesce) e per la "coreografia" un po' di prezzemolo riccio. Nella mente gli ingredienti ora c'erano tutti, dovevo solo elaborare la ricetta e realizzarla, dapprima pensavo di cuocerlo in tegame, avevo però paura che fosse un po' troppo violenta come cottura, ho quindi deciso di legare i filetti tra come si fa per gli arrosti di vitello, così alla fine è nato questo buonissimo arrosto di rana pescatrice agli agrumi. Una vera squisitezza, un piatto semplice ma vi assicuro davvero elegiaco nel sapore. I profumi degli agrumi erano tutti presenti, e la marmellata ha aiutato a fissarli al pesce, inoltre il timo e il prezzemolo han dato la giusta nota mediterranea. Ecco quindi la ricetta per questo ottimo arrosto di pesce: **Ingredienti per due persone:** due code di rana pescatrice da circa 300-400 grammi ognuna un arancia non trattata un limone non trattato (io li coltivo sul terrazzo) un lime confettura di arance amare biologica alcuni rametti di timo alcuni rametti di prezzemolo riccio Olio evo sale e pepe Iniziare sfilettando le due code di rospo, è un operazione molto semplice, basta iniziare dalla pinna e tenere il coltello mentre lo si muove appoggiato alla grossa lisca centrale, mettere quindi in un contenitore. Lavare bene gli agrumi, in particolare i lime che spesso hanno uno strato di cera intorno, e tagliarli a metà, ricavare due fettine per ognuno e metterle al fresco coperte in frigo. Spremere quindi gli agrumi insieme, aggiungere qualche cucchiaino d'olio evo, aggiungere quindi sale e pepe. Mescolare la marinata così ottenuta e versarla sui filetti di pesce, coprire e lasciare riposare in frigo per 30 minuti. Passato il tempo, prendere i filetti di pesce, adagiarli su un tagliere, quindi spalmarci per tutta lunghezza un riga di confettura di arance amare, quindi sistemare sui due filetti partendo dalla parte più grande, una fetta di arancia, una di limone e una di lime, aggiungere un rametto di timo e uno di prezzemolo, coprirli con i restanti due filetti e legarli con il filo da cucina come per gli arrosti (vedi foto). Sistemarle su di una leccarda su un foglio di carta da forno quindi bagnarli con un po' della marinata e cuocere in forno caldo a 180 gradi per 15-20 minuti, dipende come sempre dallo spessore. Terminata la cottura sistemare i filetti nei piatti e decorare con alcuni rametti di timo e prezzemolo riccio. Buon appetito e buon week end a tutte e tutti! Dal blog [La piccola casa](#)