

---

# Filetti di dentice saltati in padella e vestiti di erbe mediterranee

**Autore:** Massimiliano Fattorini

**Fonte:** Città Nuova

**Lo so che il titolo può suonare strano e pretenzioso, ma non sapevo come chiamare questa semplice e gustosa ricetta...**

Sicuramente non potevo usare crosta e neanche ricoperto, ho pensato a vestito soprattutto per il fatto che le erbe (rosmarino, salvia, alloro e maggiorana) le ho aggiunte all'ultimo, proprio come si ci veste prima di uscire; in questo modo hanno mantenuto completamente i loro profumi e sapori.

La ricetta di per se è molto semplice, ma volevo trovare un modo per gustare al meglio questo filetto di dentice che avevo, per questo ho pensato ad una cottura breve e semplice con la sola aggiunta di un po' di vino bianco, un pigato, e alla fine le erbe per il profumo. Il risultato è stato veramente gustoso, il profumo era intenso e ricordava veramente le nostre colline che cadono a picco sulle rive del mare. Un piatto semplice ma saporito che consiglio veramente, veloce da preparare ma molto gustoso. Un unico consiglio usate solo erbe fresche, solo così potrete mantenerne inalterati tutti i profumi.

Ecco quindi la ricetta per preparare questi filetti di dentice vestiti di erbe mediterranee.

## **Ingredienti per 4 persone.**

Un dentice da circo un chilo e due etti  
due cucchiaini di olio extra vergine di oliva  
due rami rosmarino  
4 foglie di alloro  
un bel ciuffo di salvia  
un mazzettino di maggiorana  
mezzo bicchiere di Pigato (o un buon bianco fermo)

Tritare Le foglie delle varie erbe aromatiche e metterle da parte. Pulire il dentice eliminando le branchie e viscere quindi sfilettarlo, dividere in due filetti. Con gli scarti potete preparare un ottimo brodo che si può congelare.

Versare l'olio in padella, scaldare e far andare per due minuti i filetti appoggiandoli dalla parte della pelle, girarli e far dorare per un minuto, bagnare con il vino bianco, risistemate i filetti con la pelle verso il basso, salarli e vestirli con il trito aromatico, portare a termine la cottura per alcuni minuti. Servire al centro del piatto.

Buon appetito e inizio settimana a tutte e tutti da tutta la piccola casa