

Palamita al cartoccio con pomodorini

Categoria: Sapore di Mare - Secondi Piatti



Informazioni Generali



Preparazione:
15 min



Cottura:
60 min



Dosi per:
4 persone



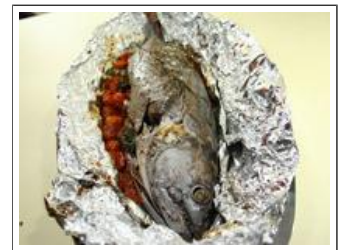
Costo:
Basso



Difficoltà:
Bassa

La palamita (o tonnetto) è un pesce con poche spine, dalla carne molto gustosa e compatta, simile allo sgombrò, e adatto a diverse preparazioni molto gustose.

La cottura ideale è al forno, al cartoccio per l'appunto, quindi vi suggeriamo questa ricetta semplice e sana che vi permetterà di cucinare un pesce senza grassi che nel cartoccio sprigionerà tutto il suo sapore.



Ingredienti

>> Aglio 3 spicchi	>> Prezzemolo 1 grande ciuffo
>> Aromi per arrosto q.b.	>> Rosmarino 1 rametto
>> Palamita 1 da circa 1,200 kg	>> Sale q.b.
>> Pomodori ciliegino 150 gr	

Preparazione



Accendete il forno a 220°.

Praticate un **taglio sul ventre** della palamita ed **evisceratela**; sciaquatela velocemente ed asciugatela. Prendete un foglio di alluminio lungo quanto il pesce più 10 cm in più per estremità, e poggiatevi la palamita sopra.

Salate l'interno del ventre della palamita, sbucciate l'aglio e tagliatelo a pezzetti, lavate e asciugate il prezzemolo e inseriteli nel ventre del pesce.

Cospargete la palamita di **aromi per arrosto** e un po' di **sale**, adagiatevi sopra il rametto di **rosmarino**, cospargetela di **pomodori** e copritela con un altro foglio di alluminio della stessa lunghezza del primo e sigillate i lati del cartoccio prendendo le estremità dei due fogli e rigirandoli per tutto il perimetro (praticate un piccolo buchetto nella parte superiore del cartoccio per far fuoriuscire il vapore).



Infornate la palamita nel forno già caldo e lasciate cuocere per almeno un'ora.

Quando la palamita sarà cotta estraetela dal forno, **aprite il cartoccio** facendo attenzione a non scottarvi, e **sfiletatela**, togliendo le lisce che saranno relativamente poche e abbastanza grosse e visibili.

Consiglio

Se siete pratici nel pulire il pesce, potete eseguire lo **sfilettamento** della palamita davanti ai vostri commensali, portando il pesce ancora intero e fumante a tavola in una pesciera. Se dovesse avanzare della carne, potete conservarla per diversi giorni in **frigorifero** tenendola sott'olio.





Curiosita'

Lapamita è un pesce molto **comune nel Mediterraneo** , dove viene pescata con le **tonnare** oppure con **reti**, dette palamitare. Può raggiungere i 10 kg di peso, anche se la **pezzatura** più comune sui mercati va dai **2 ai 4 kg**.