



Tanuta in crosta di pane

La tanuta della famiglia delle sparidae, pesce povero ed ecosostenibile ad alto valore biologico ricco di vitamine e proteine, si pesca tutto l'anno con reti da posta.

Questa cottura particolare mantiene tutte le qualità organolettiche.

Occorre una teglia di ghisa smaltata: posizionare il pesce nettato e squamato, fare delle incisioni, mettere accanto fette abbastanza sottili di patate, zucchine, fave, olio e sale e coprire con una sfoglia di pasta di pane. Cottura in forno a 200 gradi 20 minuti per un pesce da 1 kg.

