
Cefalo muggine con verdure, finocchietto e timo

Autore: Max Fattorini

Fonte: Web

Un piatto semplice da preparare in casseruola a base di uno dei pesci azzurri più diffusi nei nostri mari

Mi piace andare in pescheria, vedere tutti i pesci lì distesi, cercare quelli con il miglior rapporto qualità prezzo, chiedere informazioni, ogni tanto scoprire qualche nuovo pesce, però se c'è una cosa che mi dà proprio fastidio e vedere la gente che davanti a tutte le possibili scelte poi compra sempre l'orata o il branzino di allevamento mono porzione... che poi si potrebbe metterli insieme e fare la "branzorata" tanto hanno lo stesso gusto... Ma come? Con la marea di pesci azzurri disponibili, buoni gustosi, e molto spesso ad un prezzo inferiore veramente basso, questi continuano a comprare sempre la stessa cosa... bah misteri della gastro-ignoranza... Tutto questo per dire che spesso ci troviamo di fronte dei pesci veramente gustosi e ce li facciamo sfuggire così, magari perché non li conosciamo come questo [cefalo muggine](#) ad esempio, un parente del branzino con carni gustose, costa molto meno di un branzino di allevamento e vi assicuro può essere molto gustoso. Io non me lo son certo fatto sfuggire, e dopo averlo fatto pulire e squamare l'ho cotto nella mia casseruola di ghisa con un tappeto di verdure e l'ho aromatizzato con finocchietto selvatico e timo della mia terrazza. Un piatto davvero semplice da preparare ma veramente gustoso, anche le verdure nella casseruola, grazie al coperchio che la chiude quasi ermeticamente, assorbono tutti i profumi delle erbe e gli umori del pesce. La cottura dolce fatta nella ghisa poi evita che si bruci il tutto e permette la stessa temperatura in tutta la casseruola.

Un piatto davvero gustoso a base di uno dei pesci azzurri più diffusi nei nostri mari che vi consiglio sicuramente, facile da preparare e ... veloce da sparire dai piatti. Ecco la ricetta semplice per portarlo in tavola:

Ingredienti

un cefalo di circa 1 Kg

due carote

due cipollotti

due cipolle

3 gambe di sedano

uno spicchio d'aglio

alcuni rametti di timo

alcuni rami di finocchietto selvatico

olio extra vergine di oliva

il succo di mezzo limone

vino bianco secco - io ho usato un vermentino della riviera di ponente

sale fino

Sbucciare le cipolle, i cipollotti e le carote, quindi tritarle grossolanamente insieme alle gambe di sedano, far andare nella casseruola a fiamma morbida insieme a 4 cucchiaini d'olio evo e allo spicchio d'aglio. Quando la cipolla incomincia ad imbiondire, aggiungere il pesce e bagnare con un bicchiere di vino bianco secco, far sfumare, aggiungere il succo del limone e le erbe, salare, coprire con il coperchio e terminare la cottura per quindici minuti.

Mettere il pesce in un patto da portata e pulirlo, quindi metterlo al centro del piatto accompagnando con le verdure.

Buon appetito a tutte e tutti!

Dal blog [La piccola casa](#)