
Cartoccio di persico con spinaci, finocchietto e basilico

Autore: Max Fattorini

Fonte: Città Nuova

Comode monoporzioni con questa preparazione di pesce semplice, veloce e soprattutto profumata. Dal blog “La piccola casa”

Questa semplice ricetta l'ho preparata qualche sera fa in pochissimo tempo, l'idea era quella di fare dei cartocci di pesce, ho quindi pensato di farli monoporzione, in modo che ognuno avesse il suo e anche per far sì che nello spazio così più ristretto si sarebbero aromatizzati meglio. Ho quindi preso del pesce persico e ho preparato questi semplici ma davvero gustosi cartocci, ho usato una base di spinaci su cui ho messo una fetta di limone poi il persico e ho aromatizzato il tutto con il finocchietto selvatico, ne ho una bellissima pianta che sta crescendo sul mio [orterrazzo](#), e del basilico, entrambe apportano note fresche che ben si sposano sia con il pesce che con il finocchietto.

Una cosa interessante di questa ricetta è che non si aggiunge nessun grasso grazie alla carta da forno e soprattutto i filetti si cuociono nel loro vapore in poco tempo, una decina di minuti. Il risultato è davvero ottimo e gustoso, non immaginate il profumo che si sente appena aperti i cartocci: limone, finocchio, basilico..... fantastico davvero! I piatti son stati letteralmente spazzolati!

Ecco quindi la ricetta per preparare questi ottimi cartocci di pesce persico con spinaci, finocchietto e basilico:

Ingredienti per quattro persone

un filetto di persico di circa 600 grammi
un ciuffo di spinaci freschi
un limone non trattato
basilico fresco
finocchietto selvatico
sale e pepe

Tagliare in quattro parti il filetto di pesce persico, lavare per bene gli spinaci, le erbe e il limone, quest'ultimo tagliarlo a fette non troppo sottili. Tagliare quattro pezzi di carta da forno abbastanza grandi da contenere ognuno il pesce e gli spinaci ed essere richiusi a pacchetto, quindi piegarli in due e su ognuno adagiare gli spinaci, una fetta di limone, il pezzo di pesce e un po' di finocchietto e basilico (vedi foto), salare e pepare a piacere, quindi richiudere per bene ogni cartoccio in modo da mantenere all'interno il vapore. Cuocere in forno caldo per circa 8/10 minuti a 180 gradi. Servire al centro dei piatti stando accorti quando si apre il cartoccio, perché il vapore è molto caldo.

Buon appetito a tutte e tutti con questi fantastici cartocci monoporzione di pesce persico!

