

Sfilettatura della cernia



1
1 • Effettuate un taglio a 45° dietro alla testa, all'attaccatura della pinna pettorale.



2
2 • Con un coltello affilato e flessibile praticate un taglio dal ventre sino alla coda.



3
3 • Ruotate il pesce e cominciate a incidere lungo la lisca centrale. Proseguite fino alla coda.



4
4 • Fate scorrere la lama il più possibile vicino alla lisca per separare il filetto.



5
5 • Fate passare il coltello orizzontalmente fino alla coda e staccate il filetto.



6
6 • Ripetete dall'altro lato per ottenere il secondo filetto.



7
7 • Eliminate con il coltello la parte ventrale con le lisce.



8
8 • Rifilate i bordi del filetto.



9
9 • Estraiete le lisce rimaste con le pinzette, tirandole sempre in direzione della testa, per non rovinare il filetto.

Cernia all'acqua pazza

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

4 filetti di cernia (almeno 500 g)	basilico
1 cipolla, 1 spicchio di aglio	30 ml di olio extravergine di oliva
2 pomodori medi	sale, pepe

Pelate e affettate la cipolla, sbucciate l'aglio, liberate dai semi e tagliate a filetti i pomodori. Tagliate i filetti di cernia in pezzi da 4-5 centimetri.

Scaldate l'olio in una padella con l'aglio, unite la cipolla e lasciatela appassire a fuoco basso. Aggiungete il pomodoro e qualche foglia di basilico.

Versate dell'acqua calda (il livello dovrà essere grosso modo pari allo spessore dei filetti) e fate bollire per una decina di minuti. Salate e pepate i pezzi di cernia e metteteli a cuocere nel liquido in leggera ebollizione per altri 8-10 minuti, a seconda dello spessore del pesce.

Servite con altre foglie di basilico fresco.

preparazione
20 minuti
cottura
10 minuti



1
1 • Tagliate i filetti di cernia in pezzi da 4-5 centimetri.



2
2 • Scaldate l'olio in una padella con l'aglio, unite la cipolla e fatela appassire.



3
3 • Aggiungete il pomodoro e unite qualche foglia di basilico.