

Cernia gratinata - Tempo 30 min - Difficoltà Facile - Calorie 380 - Cottura Al forno

Categoria : Secondo

Pubblicato da [G.P.](#) in 16/11/2010

■ Categoria Secondo -
■ Cernia gratinata -
■ Cottura Al forno - Cernia gratinata -

Cernia gratinata

■ Categoria Secondo
■ Cernia gratinata -
■ Cottura Al forno - Cernia gratinata -
■ Pubblicato da G.P. in 16/11/2010

Ingredienti

- >Pepe
- >Aglio 1 spicchio
- >Cernia 800 gr
- >Farina 40 gr
- >Olio di oliva extravergine 3 cucchiaino
- >Pane grattugiato 40 gr
- >Parmigiano 40 gr
- >Prezzemolo
- >Sale
- >Uova 2 numero

Preparazione

800 g di filetti di cernia

2 uova

1 spicchio di aglio

3 cucchiaini di olio extravergine di oliva

40 g di parmigiano grattugiato

40 g di pangrattato

40 g di farina

1 ciuffo di prezzemolo

sale

pepe

La ricetta in 5 mosse

1) Pulite i filetti di cernia e passateli più volte nella farina per ricoprirli perfettamente.

Metteteli in una padella con l'olio extravergine e rosolateli 3 minuti per parte A. Al termine, salateli e pepateli.

2) Rassodate le uova per 8 minuti a partire dal bollore; lasciatele intiepidire, sgusciatele, tagliatele a spicchi B,

quindi tritatele grossolanamente.

3) Raccogliete le uova in una terrina, unite il pangrattato e il parmigiano,

aggiungete il prezzemolo e l'aglio tritati con il mixer, salate, pepate e amalgamate.

4) Trasferite i filetti di cernia

in una pirofila, bagnateli con il loro olio di cottura, copriteli con l'impasto di uova, prezzemolo ecc. C e fate

cuocere per 10 minuti in forno caldo a 180 °C.

5) Grattinate i filetti per qualche minuto, finché si sarà creata in

superficie una crosticina dorata, sfornate e servite.