Ricetta: **Filetti di cernia con patate**

Author: WWW.MISYA.INFO

Era da un sacco di tempo che volevo provare la ricetta dei filetti di cernia in crosta di patate, un secondo piatto completo, leggero e molto facile da realizzare.Non so come, ma sono riuscita a convincere mio marito a fare un pò di dieta e soprattutto, a mangiare un pò di pesce quindi in questi giorni troverete sul blog varie ricette dietetiche ma nello stesso tempo appetitose ;) Ce la sto mettendo tutta per preparare ricette light da proporre a mio marito per cena che non sia la solita insalata con il petto di pollo e questi filetti di cernia con le patate sono l'ideale per mangiare con gusto mantenendosi leggeri :)

Ingredienti per 4 persone:
800 gr di filetti di cernia
3 patate grandi
olio extravergine d'oliva
salvia, timo,
sale, pepe

Procedimento:
Sbucciare le patate e tagliarle a rondelle sottili.
Foderare una teglia di carta forno e disporre uno strato di patate, salarle, cospargerle di salvia, timo, sale e pepe.

Adagiare ora i filetti di cernia sul letto di patate, aggiungere le spezie e cospargere con un filo d'olio.

Coprire il tutto con un altro strato di patate che copra bene i filetti di pesce e cospargere anche questo strato con le spezie e un filo d'olio.

Coprite i filetti di cernia e patate con uno strato di carta forno e cuocete in forno a 180° per 30 minuti.

Servire i filetti di cernia con le patate nei piatti

Copyright © 2010 WWW.MISYA.INFO