

Cernia coi finocchi

filetto di cernia o altro pesce
finocchio
limone bio
olio d'oliva
semi di finocchio
sale pepe

Tagliare molto sottile il finocchio e tagliare a striscioline la boccia del limone con l'apposito attrezzo, spremere il succo e pestare nel mortaio i semi di finocchio.
Amalgamare bene gli ingredienti, salare, pepare, lasciare a marinare per un paio d'ore.
Disporre poi in una teglia da forno uno strato di finocchi, il pesce e un'altro strato di finocchi, cuocere a 180 gradi per 15 minuti se sono filetti, per 20 minuti se è un pesce intero, i finocchi devono dorare.

