

Chermoula di triglie al forno

La chermoula è una marinata marocchina per il pesce, che esiste in diverse varianti.

Il pesce poi lo si può cuocere in tajina, fritto (sciolto dalla marinata e infarinato), alla griglia.

Io ho scelto la versione più semplice, al forno a cottura lenta.

La sera prima ho fatto la marinata, in questo caso filetti di triglia, cipolla, aglio, olio evo, aceto di mele, buccia di limone, paprika, comino anice e coriandolo pestati, pepe macinato, menta fresca.

La mattina dopo ho aggiunto in teglia dei pomodori a pezzetti e della scorza di limone sotto sale, sciacquata e tagliata a pezzetti.

Ho messo in forno a 150 gradi per 1 ora abbondante.

Ho servito con riso integrale cotto facendogli assorbire tutta l'acqua di cottura e aggiungendo alla fine una bustina di zafferano, è leggermente insipido ma si accompagna bene al pesce che è saporito, anche se non piccante.

I limoni sotto sale li avevo fatti alcuni mesi fa tagliando a fette dei bellissimi limoni tipo sorrento bio, e mettendoli in un vaso di vetro coperti con abbondante sale grosso, esistono anche varianti con l'aggiunta di olio e pepe.

