

Red Mullet Fillets Baked in Salt

SERVES 4

8 fillets of red mullet, each weighing about 60g (2oz), with skin. scaled and carefully boned
1 tablespoon rosemary, chopped
1 tablespoon freshly ground pepper
Salt crust
1 Kg sea salt
1 egg white
50 ml. water

Preheat the oven to 190°C/375°F/Gas 5.

Season the red mullet with the herbs and pepper.

To make the salt crust: beat together the egg white and water and with this dampen the salt until it forms a sticky mixture.

Spread half of this mixture on a baking tray large enough to hold the eight fillets. Place the mullet on the salt crust, skin uppermost, and cover with the remaining salt mixture.

Bake in the oven for 8-12 minutes. Break open the salt crust and carefully remove the fillets.

Arrange on a plate and serve.

Note A herb sauce may be served separately and the fish may be garnished with lemon quarters .

Filetti di triglia in crosta di sale

Porzioni 4

8 filetti di triglia rossa, ciascuna del peso di 60 gr., con la pelle, squamate e spinate accuratamente
1 cucchiaio di rosmarino tagliato
1 cucchiaio di pepe fresco macinato
Crosta di sale
1 kg. Sale marino
1 uovo (albume)
50 ml acqua
Preriscaldare il forno a 190°Gas 5

Condire le triglie con le erbe e il pepe.

Per fare la crosta di sale: lavorare insieme il bianco d'uovo e l'acqua e con questo inumidire il sale fino a formare un impasto colloso.

Spalmate metà di questa miscela in una teglia abbastanza grande da contenere gli otto filetti. Mettere la triglia sulla crosta di sale, la pelle più in alto, e coprire con il composto di sale rimanente.

Cuocere in forno per 8-12 minuti. Rompere la crosta di sale e rimuovere con cura i filetti.

Disporre su un piatto e servire.

Nota: Una salsa alle erbe può essere servita separatamente e il pesce può essere guarnito con spicchi di limone.