

LA RICETTA

## Filetti di San Pietro al forno

CULTURA

01\_08\_2022

*Liana  
Marabini*



Evocando la pesca miracolosa, non possiamo non pensare al refettorio delle suore Francescane Missionarie del Cuore Immacolato di Maria, un ristorante per pellegrini che si trova al Monte delle Beatitudini in Galilea. Non si tratterebbe esattamente del punto in cui Gesù fece il discorso della Montagna, ma di un luogo un po' più in alto sul quale è stato possibile costruire il Santuario.

**Il pesce più famoso del lago di Tiberiade è il San Pietro**, un bel pesce grande e tondeggiante, che si cucina intero (alla griglia o al forno) oppure si separano i filetti e si preparano in vari modi. Il lago di Tiberiade è ancora molto pescoso e forse i pesci che si mangiano oggi sono gli stessi della pesca miracolosa.

**Il lago non ha un nome unico e definito** ma ha preso diversi nomi dalle località più importanti che sorgevano sulle sue sponde. Nell'Antico Testamento era chiamato *Mare di Kinneret*; all'epoca dei Maccabei e nel Nuovo Testamento è chiamato generalmente *Mare di Genesaret* dal nome della pianura che lo costeggia a nord-ovest. Il lago era detto anche *Mare di Galilea*; attualmente lo si chiama comunemente *Lago di Tiberiade* dalla città omonima che sorge sulle sue sponde.

## **LA RICETTA**

*Ingredienti per 4 persone*

4 filetti di San Pietro

1 uovo

160 g di pangrattato finissimo

4 cucchiaini olio d'oliva

Sale fino

Pepe nero

*Per l'accompagnamento*

100 gr foglie di spinaci freschi

25 gr di burro

4 cucchiaini di olio d'oliva

Sale

Pepe nero

*Per la salsa*

1 vasetto di yogurt intero

2 cucchiaini di succo di limone

Aneto tritato

*Per la decorazione*

Aneto fresco

Spicchi di limone (facoltativo)

**Preparazione**

Preriscaldare il forno a 200°C (calore ventilato). Sbattere l'uovo in un piatto fondo, salare, pepare. Disporre il pangrattato su un ampio piatto piano. Ungere una teglia.

Passare ogni filetto di pesce prima nell'uovo sbattuto, poi nel pangrattato, avendo cura di ricoprirlo bene da tutti i lati.

Disporre i filetti di pesce impanati nella teglia unta d'olio, aggiungere un filo d'olio d'oliva sulla superficie di ogni filetto.

Mettere in forno e cuocere i filetti di pesce impanati per 20-25 minuti, fino a doratura. Girare i filetti delicatamente a metà cottura per farli dorare da ogni lato.

Mentre il pesce cuoce, preparare il contorno. Lavare e asciugare le foglie di spinaci freschi. In una casseruola sciogliere il burro e l'olio d'oliva, buttarvi gli spinaci e cuocerli per due minuti a fuoco medio girando spesso. Aggiungere sale e pepe nero macinato fresco. Le foglie devono rimanere verdi e traslucide. Mettere da parte.

Preparare anche la salsa, mescolando tutti gli ingredienti.

Servire i filetti ben caldi, su un letto di spinaci appena scottati, accompagnati da rametti di aneto fresco e salsa, ma anche da spicchi di limone.