

# Ritaglia



*e conserva*

## Cefalo con riso e ceci

**Ingredienti per 4 persone:**

1 cefalo da 1 kg, 350 g di ceci in scatola, 200 g di riso, 2 spicchi d'aglio, qualche foglia di menta fresca, un pizzico di origano, 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, ¼ di aceto di vino bianco, ¼ di vino bianco, sale.

Tritate insieme la menta, l'origano e l'aglio. Pulite e squamate il cefalo, quindi farcitelo con il trito tenendone da parte una cucchiainata. Sistemate il pesce in una teglia che lo contenga di misura e copritelo con il vino e l'aceto, coprendolo a filo. Salate. Aggiungete due cucchiainate d'olio e fate cuocere per 20 minuti fino a completa evaporazione del liquido. Intanto cuocete il riso al dente, scolatelo e tenetelo al caldo in una ciotola. Sgocciolate i ceci dal liquido di conserva, versateli nel riso e conditeli con trito tenuto da parte e l'olio rimasto. Coprite con il riso il fondo di un piatto da portata e disponete al centro il cefalo, bagnato con il fondo di cottura fatto restringere a fuoco vivace.

