

CODA DI ROSPO ALLO ZAFFERANO

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (4 cucchiaini)
- aglio
- sale
- prezzemolo
- patate (400g)
- zafferano
- vino bianco secco (70ml)
- pepe bianco
- filetti di coda di rospo (600g)

Come si prepara

Lavate e sbucciate le patate e tagliatele a fette sottili.

Fatele rosolare in un tegame con 4 cucchiaini di olio, uno spicchio di aglio ed un mazzetto di prezzemolo tritato.

Versatevi un bicchiere di acqua e proseguite la cottura per 8 minuti circa.

Aggiungete i filetti di pesce, tagliati a tranci e cospargete con lo zafferano.

Sfumate subito con il vino e fatelo evaporare a fuoco vivo, poi insaporite con sale e pepe.

Coprite e lasciate cuocere per altri 6 minuti, versando ogni tanto sul pesce il sugo di cottura.

Servite ben caldo.

Difficoltà: 2

Tempo: 20

Gradimento: 5

Tabella nutrizionale

| | |
|-------------------|--------------------|
| Valore energetico | 121 kcal 507 kJ |
|-------------------|--------------------|

Tags

pesce, verdure, secondi di pesce, Coda di rospo allo zafferano, code di rospo

