

FILETTI DI MERLUZZO AI PEPERONCINI FRESCHI

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (3 cucchiaini)
- 1 aglio
- 1 limone
- 1 cipolla
- prezzemolo
- vino bianco secco
- Filetti di Merluzzo Findus (600gr)
- pomodorini (4gr)
- peperoncini verdi dolci (8gr)

Come si prepara

Mondate la cipolla e tagliatela a fettine sottili. I peperoncini vanno aperti eliminando i semi e tagliati a dadini.

Rosolate lo spicchio d'aglio con la cipolla tritata, nell'olio caldo.

Appena appassita, aggiungete i peperoncini e bagnate con il vino bianco.

Lasciate evaporare.

Cuocete qualche minuto con il coperchio, dopo aver aggiunto i pomodorini.

Aggiungere in padella i filetti di merluzzo e lasciar cuocere 10 minuti.

Servite con del prezzemolo tritato.

Difficoltà: 2

Gradimento: 5

Tabella nutrizionale

Valore energetico	85 kcal 356 kJ
-------------------	-------------------

Tags



pesce, veloce, surgelati, new, piccante, feste

