

FILETTI DI MERLUZZO MARINATI AGLI AROMI

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva
- maggiorana
- peperoncino fresco
- timo
- Filetti di Merluzzo Findus (400gr)

Come si prepara

Preparare una marinata composta da tutte le erbe aromatiche, olio, sale e, a piacere, del peperoncino fresco dolce.

Adagiare i filetti di merluzzo in una pirofila, coprirli con la marinata e lasciarli insaporire per almeno due ore.

Scaldare dell'olio extravergine in una padella antiaderente insieme ad uno spicchio d'aglio.

Cuocere i filetti rosolandoli a fuoco vivo, bagnando con vino bianco e lasciar cuocere per una decina di minuti, fino ad ultimare la cottura.

Difficoltà: 2

Gradimento: 3

Tabella nutrizionale

Valore energetico	146 kcal 611 kJ
-------------------	--------------------

Tags

pesce, veloce, surgelati, new, feste