

FILETTI DI PLATESSA CON CARCIOFI AL TIMO

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva
- 1 aglio
- sale
- timo (2gr)
- 2 carciofi
- vino bianco secco (1ml)
- pepe nero
- Filetti di Platessa Findus (600gr)
- pomodorini (8gr)

Come si prepara

Rosolate nell'olio uno spicchio di aglio e aggiungete i carciofi di media grandezza tagliati sottilmente e i pomodorini.

Fate cuocere qualche minuto e irrorate con il vino bianco.

A cottura ultimata, togliete i carciofi e aggiungete nella stessa padella altri tre cucchiari di olio.

Appena caldo, cuocete i filetti di platessa e quasi a fine cottura, aggiungete di nuovo i carciofi cotti ed il timo per dare profumo.

Difficoltà: 2

Tabella nutrizionale

Valore energetico	67 kcal 281 kJ
-------------------	-------------------

Tags

pesce, ricette light, dietetiche

