

## FILETTI DI PLATESSA CON POMODORI E VERDURE GRATINATE

### Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (3 cucchiaini)
- sale
- prezzemolo
- timo
- melanzane
- buccia di limone
- pepe
- Filetti di Platessa Findus (400gr)
- 2 pomodori
- zuccina

### Come si prepara

Lavare e mondare le verdure. Tagliarle a cubetti.

In una padella antiaderente scaldare dell'olio extravergine d'oliva e rosolare le verdure a fuoco vivo tenendole croccanti.

Toglierle dal fuoco, aggiungere il prezzemolo tritato, il timo, la buccia di limone grattugiata e aggiustare di sale e pepe.

I pomodori vanno tagliati a fettine sottili e adagiati sopra i filetti di platessa.

Sopra gli stessi sistemare il composto di verdure, un velo di olio e cuocete in forno a 200 gradi per 20 min, cercando di ottenere una gratinatura superficiale.

**Difficoltà:** 2

**Gradimento:** 3

### Tabella nutrizionale

Valore energetico	55 kcal 230 kJ
-------------------	-------------------

### Tags



pesce, verdure, veloce, new, feste, ricette light, occasini

