

## FILETTO DI PESCE IN CROSTA DI OLIVE

### Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (4 cucchiaini)
- 1 aglio
- sale
- pangrattato (100gr)
- filetti di merluzzo (600gr)
- 100 olive nere denocciolate

### Come si prepara

Dividete in quattro parti uguali i filetti.

Tritate le olive e il pane e aggiungete il composto così ottenuto in una terrina insieme a due cucchiari di olio, il sale e mezzo spicchio d'aglio tagliato sottilissimo.

Amalgamate bene il tutto e distribuitelo sopra e sotto ogni filetto facendolo aderire bene.

Mettete i filetti in una padella con poco olio già caldo. Cuocete per 7/8 minuti coprendo in parte la padella con un coperchio, senza girare i filetti.

Mettete il tegame nel grill del forno fino a quando si sarà formata una crosticina.

**Difficoltà: 3**

**Gradimento: 5**

### Tabella nutrizionale

Valore energetico	136 kcal 569 kJ
-------------------	--------------------

### Tags

pesce, natale, merluzzo, nasello, platessa

