

FIORI DI MERLUZZO PRIMAVERA

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva
- sale
- prezzemolo
- vino bianco secco
- pepe nero
- Fiori di Merluzzo Findus (400gr)
- pomodorini (270gr)
- peperone
- zucchini

Come si prepara

Mondare le verdure e tagliarle a julienne, e i pomodorini in quarti.

Sistemare i filetti di merluzzo in una pirofila, condirli con sale e pepe, aggiungere le verdure, salare e aggiungere dell'olio extravergine di oliva.

Cuocere in forno a 200 gradi per 20 minuti.

A metà cottura ricordarsi di bagnare con mezzo bicchiere di vino bianco secco.

Difficoltà: 2

Gradimento: 5

Tabella nutrizionale

Valore energetico	71 kcal 297 kJ
-------------------	-------------------

Tags

pesce, veloce, new, ricette light