

LATTUGA E MERLUZZO

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (2 cucchiaini)
- sale
- origano (1gr)
- 40 olive verdi
- prezzemolo (1gr)
- 4 lattuga
- pepe
- Filetti di Merluzzo Findus (450gr)
- pomodorini
- capperi sott'aceto (2 cucchiaini)

Come si prepara

Scottare la lattuga per qualche secondo in acqua salata in ebollizione, poi passarla in acqua freddissima.

Scottare i pomodori in acqua bollente, quindi aprirli a metà, eliminare i semi, cospargerli di sale e metterli a scolare.

Cuocere il merluzzo per 5 minuti e poi spezzettarlo con una forchetta.

Mescolare i pomodori tagliati a dadini con l'origano, i capperi, le olive sminuzzate, l'olio e il prezzemolo tritato.

Ungere di olio una pirofila.

Fare un primo strato di lattuga, poi uno di merluzzo infine uno di pomodori.

Continuare fino ad esaurimento degli ingredienti terminando però con i pomodori.

Cuocere in forno preriscaldato a 180 gradi per 20 minuti.

Difficoltà: 2

Gradimento: 5

Tabella nutrizionale



Valore energetico

57 kcal
239 kJ

Tags

pesce, occasioni speciali, secondo, mediterranea, Lattuga e merluzzo, fresco

