

## MERLUZZO IN CROSTA DI PISTACCHI

### Ingredienti

- farina (2gr)
- sale
- 1 limone
- 1 albume d'uovo
- insalatina mista
- pistacchi (100gr)
- pepe
- olio d'oliva
- Filetti di Merluzzo Findus (1gr)

### Come si prepara

Far scongelare il pesce e ritagliare i filetti a forma di grossi bastoncini, salare e pepare.

Tritare finemente i pistacchi e sbattere l'albume con una forchetta.

Passare ogni bastoncino prima nella farina, poi nell'albume, poi nei pistacchi tritati premendo bene in modo da farli aderire a tutti i lati.

Far rosolare i bastoncini in una padella antiaderente, a fiamma media, finché siano dorati su tutti i lati.

Servire con l'insalata condita con olio, sale e limone.

**Tempo:** 30

**Gradimento:** 2

### Tabella nutrizionale

Valore energetico	233 kcal 976 kJ
-------------------	--------------------

### Tags

pesce, bambini, veloce, single, creativa, new, finger



