

MERLUZZO OLIVE E POMODORINI

Ingredienti

- 2 aglio
- sale
- vino bianco (10ml)
- prezzemolo (20gr)
- fagiolini (400gr)
- 70 olive nere
- pepe bianco
- pomodori ciliegini (300gr)
- filetti di merluzzo (600gr)
- olio d'oliva
- gamberi (200gr)

Come si prepara

Pulire i gamberi privandoli della testa e del carapace e fare un trito grossolano con le olive nere, pomodorini pachino e i gamberi.

A parte prendere una padella antiaderente e scaldarla bene con un filo d'olio extra vergine e l'aglio e rosolare bene i filetti da entrambi i lati.

Togliere l'aglio e sfumare con il vino bianco; aggiungere il trito precedentemente preparato, aggiustare di sale e pepe bianco e far stufare per circa 10 minuti.

A fine cottura aggiungere un trito di prezzemolo per profumare e aromatizzare il merluzzo.

A parte, prendere dei grappoli di pomodorini pachino e spennellarli con dell'olio, del pepe bianco e del sale e passarli in forno per circa 15 minuti per farli dorare leggermente.

Sbollentare i fagiolini, precedentemente puliti e lavati bene, in acqua bollente salata per circa 6/7 minuti e, una volta cotti, raffreddarli subito in acqua e ghiaccio per fermare la cottura e per fissare il colore verde della verdura.

Condire il tutto con olio, sale, pepe bianco e del succo di limone.

Adagiare i filetti nei piatti e coprire con il trito di gamberi, olive e pomodorini pachino ed accompagnare con i pomodorini pachino al forno e i fagiolini.

Difficoltà: 2

Gradimento: 3

Tabella nutrizionale

Valore energetico	70 kcal 293 kJ
-------------------	-------------------

Tags

pesce, bambini, new, feste, occasioni, mediterraneo

