

## PESCE PERSICO IN SALSA DI NOCI

### Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (5 cucchiaini)
- farina (12g)
- aglio
- sale
- prezzemolo
- pepe nero
- noci sgusciate (200g)
- pesce persico (1000g)

### Come si prepara

Pulire il pesce e lavarlo bene.

In un tegame abbastanza grande, scaldare l'olio, mescolarvi la farina finché sia dorata, poi versarvi lentamente mezzo litro di acqua, rimestando.

Sistemare il pesce nel tegame, salare e pepare, quindi cuocere a fuoco basso per 40 minuti. Aggiungere altra acqua nel caso si asciughi troppo.

Una volta cotto, far raffreddare il pesce nel suo liquido, quindi trasferirlo su un vassoio di portata.

Mescolare uno spicchio d'aglio tritato con le noci spellate e tritate, aggiungerle al brodo di cottura, mescolare bene quindi versare la salsa sul pesce, cospargendolo di prezzemolo tritato fresco e servire.

**Difficoltà:** 2

**Tempo:** 60

### Tabella nutrizionale

Valore energetico	216 kcal 904 kJ
-------------------	--------------------

### Tags

pesce, secondi di pesce, pesce in padella, pesce persico, salsa di noci, occasioni, noci

