

TRANCI DI MERLUZZO ROSOLATI CON VERDURE

Ingredienti

- aglio
- sale
- maggiorana
- prezzemolo
- 1 carota
- zucchine
- 1 porro
- pepe nero
- olio d'oliva (20 cucchiaini)
- Filetti di Merluzzo Findus
- peperone giallo
- Maionese Calvé

Come si prepara

Spuntate e raschiate la carota, mondate il peperone, eliminate le foglie più esterne e la parte verde al porro, spuntate la zuccina, lavate tutte le verdure e tagliatele a fiammifero.

Portate ad ebollizione in una casseruola un poco di acqua salata con le erbe aromatiche, sbollentatevi le verdure per 5 minuti, sgocciolatele e eliminate le erbe aromatiche.

Rosolate in una padella antiaderente l'olio con lo spicchio d'aglio tagliato a metà, adagiatevi i filetti di merluzzo, rosolateli sui due lati, regolate di sale e pepe.

Sistamate le verdure sul fondo dei piatti, adagiatevi sopra i filetti di merluzzo e completate ogni filetto con una cucchiaiata di Maionese Calvé.

Difficoltà: 2

Tabella nutrizionale

Valore energetico	100 kcal 419 kJ
-------------------	--------------------

Tags





pesce, bambini, surgelati, new, feste, calvè, occasioni, mediterraneo

