

# Filetti di merluzzi gratinati

Data: 3 novembre 2014 | Autore: Maria Cristina Rotundo



Oggi proponiamo una ricetta a base di pesce, leggera ma saporita, adatta a tutti, anche ai bambini. Sarebbe perfetto servirli con delle patate al forno ma anche semplicemente bollite.

## INGREDIENTI:

- 4 filetti di merluzzo
- pangrattato (q. b.)
- una manciata di pistacchi
- 1 limone
- 2 F' 7 - 66† - ò l& vÆ - ð
- 6 ÆR ‡ æ .)
- 1 W R ‡ æ .)
- W&&R &öÖ F - 6†R ‡F - Öð, rosmarino, prezzemolo)
- 1 7V66ò F' Vâ Æ - ÖöæR ² Æ uccia

## PROCEDIMENTO:

1. Tritare il pezzettino d'aglio, i pistacchi grossolanamente e le erbe aromatiche.
2. Unire il pangrattato, il sale e il pepe, e la buccia del limone grattugiata.
3. Spremerne il succo del limone, versarlo sui filetti di merluzzo e lasciarli macerare per almeno mezz'ora.
4. Disporre il merluzzo sopra una teglia rivestita con carta forno e irrorata con un filo d'olio e ricoprire il filetto col trito preparato.
5. Ancora un filo d'olio in superficie e in forno a 180 ° per circa 20 minuti, finché non si sarà formata

una leggera crosticina.[MORE]

---

Articolo scaricato da [www.infooggi.it](http://www.infooggi.it)  
<https://www.infooggi.it/articolo/filetti-di-merluzzi-gratinati/62165>

