

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:

- "B f-ÆWGF' F' ÖW luzzo
 - pangrattato (q. b.)
 - una manciata di pistacchi
 - "öÆ-ò † æ .)
 - " ó2 F' 7-66†-ò I& vÆ-ð
 - 6 ÆR † æ .)
 - W R † æ .)
 - W&&R &öÖ F-6†R †F-Öð, rosmarino, prezzemolo)
 - Ä 7V66ò F' Vâ Æ-ÖöæR ² Æ uccia

PROCEDIMENTO:

1. •@ritare il pezzettino d'aglio, i pistacchi grossolanamente e le erbe aromatiche.
 2. "ÖW66öÆ &R –Â GWGFò 6öâ –Â æprattato, 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
<https://www.infooggi.it/articolo/filetti-di-merluzzi-gratinati/62165>

