

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
- Olio (q.b.)
- 1/3 di spicchio d'aglio
- sale (q.b.)
- pepe (q.b.)
- erbe aromatiche (timo, rosmarino, prezzemolo)
- il succo di un limone + la buccia

PROCEDIMENTO:

1. Tritare il pezzettino d'aglio, i pistacchi grossolanamente e le erbe aromatiche.
2. Mescolare il tutto con 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
<https://www.infooggi.it/articolo/filetti-di-merluzzi-gratinati/62165>

