

FILETTI DI MERLUZZO SU POMODORI FRESCHI

Categoria: Pesci e frutti di mare

Data: 20.06.2013



Ingredienti per 10 Portionen al 100% (quantità netta)

1.4 kg	Filetto di merluzzo
50 g	Burro
1 dl	Olio d'oliva extra vergine
2 pz	Limoni
100 g	Cipolle
20 g	Farina bianca
500 g	Pomodori concassé, freschi
10 g	Erbette fresche (basilico, cipollina, cerfoglio)
1 x	Condire (sale, pepe)

Mise en place

- Preparare i pomodori concassé
- Lavare e tritare le erbe
- Tritare la cipolla
- Marinare i filetti di merluzzo con il succo di limone

Preparazione

- Infarinare il pesce, salare, pepare e saltarlo con olio d'oliva
- Stufare la cipolla, aggiungere i pomodori
- Scaldare olio e burro, unire le erbe
- Servire il pesce con il pomodoro e versare un cucchiaino di erbe