

## FILETTO DI MERLUZZO PANNA E CIPOLLE

Categoria: Pesci e frutti di mare



---

### Ingredienti per 4 Personen al 100% (quantità netta)

640 g	Filetto di merluzzo
1 x	Condire (sale, pepe)
100 g	Farina bianca
0.2 dl	Olio d'arachidi
4 dl	Panna 25%
2 dl	Vino bianco da cucina
600 g	Cipolle

### Procedimento

- Tagliare a striscioline la cipolla
- Condire e infarinare il pesce, saltarlo in padella
- Disporre il pesce in una pirofila da forno
- Stufare le cipolle
- Bagnare con il vino bianco e lasciar evaporare
- Aggiungere la panna lasciar cuocere per qualche minuto
- Versare il tuto sopra il pesce e mettere in forno a cuocere per circa 15/20 minuti a 150/160 C°.
- Spolverare con prezzemolo fine, timo, dragoncello

### Osservazione

- Per grandi quantità si può aggiungere del fondo di pesce
- Molto buono con la polenta