

MERLUZZO ALLA VICENTINA



Ricetta Nu.: Pesci e frutti di mare

Data: 19.09.2016

Ingredienti per 4 Personen al 100% (quantità netta)

0,5 kg Merluzzo
40 g Cipolle
10 g Aglio
5 g Prezzemolo a foglie lisce
10 g Acciughe sott'olio
40 g Parmigiano grattugiato
0,5 l Latte
20 g Farina bianca
1 dl Olio d'oliva extra vergine
1 x Condire (sale, pepe)

Mise en place

- Tagliare il merluzzo in pezzetti uguali
- Sbucciare e tritare aglio e cipolle
- Tagliare le acciughe e pezzettini
- Tritare il prezzemolo

Preparazione

- Soffriggere l'aglio e la cipolla in un tegame con l'olio caldo, quindi unire le acciughe a pezzettini e il prezzemolo.
- Passare i pezzi di pesce nella farina, poi adagiarli in una teglia; cospargerli del soffritto preparato, unire un cucchiaio di farina e tutto il parmigiano.
- Salare, pepare e bagnare con il latte.
- Coprire e cuocere in forno per 1.30 ore a temperatura molto bassa. Mescolare di tanto in tanto.