

MERLUZZO ALLE SPEZIE

Ingredienti per 4 persone:

1 cuore di merluzzo
Prezzemolo
Olio
Salvia
Rosmarino

Preparazione:

Tritate le spezie e mettele in una padella.

Adagiare il pesce e farlo cuocere coperto per circa 10 minuti.

A metà cottura girarlo con molta cura per evitare che si sfaldi, così che si insaporisca da entrambe le parti.

A fine cottura aggiungere un filo di olio extravergine di oliva e servire.

Valori per una persona:

Proteine 31 g
lipidi 6 g
Cho /
Kcalorie 181
Colesterolo /

**Ricetta gentilmente offerta da SAFI
Istituto Professionale per i Servizi Alberghieri e della Ristorazione.**