

Filetto di merluzzo ai capperi

Difficoltà: facile

Tempo di preparazione: 15-20 minuti

Calorie: 235 cal/porzione

Ingredienti per 4 persone

- 8 tranci di merluzzo (anche surgelati)
- 1 cucchiaio di capperi sotto sale
- 2 cucchiaini di prezzemolo tritato
- 1 rametto di rosmarino
- 1 spicchio di aglio
- 3 cucchiaini di pangrattato
- 1 bicchiere di vino bianco
- olio d'oliva

Sciacquate i capperi sotto l'acqua corrente e frullateli con lo spicchio d'aglio sbucciato, il prezzemolo, il pangrattato, del rosmarino e qualche cucchiaio di olio. Accendete il forno a 220 gradi. Disponete i filetti di merluzzo in una teglia precedentemente oleata e copriteli con il trito aromatico, compattando il composto con un cucchiaio. Versate intorno al pesce un bicchiere di vino bianco, cospargete con qualche cucchiaio d'olio e cuocete in forno già caldo per 5-6 minuti. Servite caldo.

51

