

Ricetta: Filetto di merluzzo con erba cipollina

Ricetta: Filetto di merluzzo con erba cipollina

Ricetta: Filetto di merluzzo con erba cipollina

Per 4 persone

- * 600 g di filetti di merluzzo
- * 2 dadi per brodo magro
- * 2 cucchiaini di erba cipollina tritata
- * 4 cucchiaini di panna fresca densa con 15% di grassi max.
- * Sale e pepe

Per il pesce

- * Far bollire 1 litro d'acqua in una casseruola.
- * Quando l'acqua bolle, aggiungere i dadi per brodo e mescolare.
- * Mettere i filetti nel brodo e lasciar cuocere (10 minuti circa).

Per la salsa

- * Far bollire la panna in un'altra casseruola.
- * Lasciar ridurre, salare e pepare.
- * Aggiungere l'erba cipollina finemente tritata alla panna e mescolare il tutto. La salsa va preparata appena prima di essere consumata, poiché, dopo pochi minuti, il sapore dell'erba cipollina diventa troppo pronunciato.
- * Servire con riso saltato alle verdure o un'insalata di quinoa.

Variante : si può preparare con altri tipi di pesce, quali nasello, baccalà, bottatrice...

Valori nutrizionali per persona

Proteine : 30 g

Lipidi : 6 g

Glucidi : 1 g

Calorie : 178 Kcal

Redazione a cura di "Malice & Co. (Francia)". Traduzione e revisione a cura del Dott. Fabio Pilato.

Informazioni relative al documento

Data di creazione: **24/03/11**