



PESCE BIANCO ALLE VERDURINE

ottimo accompagnato con riso bollito o patate al forno!

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 800 grammi di merluzzo
- 80 grammi di carote
- 80 grammi di sedano
- 80 grammi di cipolle
- 200 grammi di pomodori maturi
- 80 grammi di olive verdi
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Tritare il misto di sedano, carota e cipolla e far brasare con acqua o vino, aggiungere il pesce (può essere sia surgelato che fresco), i pomodori maturi tagliati a pezzetti, 50ml di vino bianco e le olive. Cuocere per ogni lato dei filetti di pesce 8-10 minuti a seconda dello spessore e lasciar asciugare il fondo di cottura. Al termine della cottura spolverare con un po' di origano. NB: il tempo di cottura del pesce varia a seconda dello spesso del filetto utilizzato. In alternativa al merluzzo possono essere utilizzati altri filetti di pesci bianchi.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

| | PER 100 g | PER PORZIONE (335 g) | % AR |
|------------------|-----------|----------------------|------|
| ENERGIA | 70 kcal | 236 kcal | 12 % |
| PROTEINE | 11 g | 36 g | 71 % |
| CARBOIDRATI | 2 g | 5 g | 2 % |
| ZUCCHERI | 2 g | 5 g | 6 % |
| LIPIDI | 2 g | 8 g | 12 % |
| GRASSI SATURI | 0 g | 1 g | 6 % |
| FIBRE ALIMENTARI | 1 g | 2 g | 10 % |
| SODIO | 65 mg | 217 mg | 9 % |