



## 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 %