



MERLUZZO CON OLIVE TAGGIASCHE

 15 minuti 35 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 800 grammi di merluzzo
- 400 grammi di passata di pomodoro/pomodorini maturi
- 20 olive taggiasche sott'olio
- 1 spicchio di aglio, fresco
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine [9 g]

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Pelare e tagliare in modo sottile o tritare l'aglio (secondo il proprio gusto e abitudine). Ungere leggermente una padella antiaderente con il cucchiaio d'olio, mettere l'aglio e la passata di pomodoro o i pomodorini tagliati a metà. Cuocere con il coperchio a fiamma bassa per qualche minuto. Adagiare i filetti di merluzzo e le olive taggiasche ben scolate dall'olio, regolare con poco sale e proseguire la cottura con il coperchio per 10 minuti da un lato e 10 minuti dall'altro lato.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [324 g]	% AR
ENERGIA	78 kcal	252 kcal	13 %
PROTEINE	13 g	42 g	85 %
CARBOIDRATI	2 g	6 g	2 %
ZUCCHERI	0 g	2 g	2 %
LIPIDI	3 g	8 g	12 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	1 g	2 %
SODIO	128 mg	416 mg	17 %