



## PESCE AL FORNO CON POMODORI E PATATE

piatto unico delizioso!

 15 minuti 1 ora e 15 minuti 4 porzioni

## INGREDIENTI

- 2/4 pesci medi da porzione (orata, branzino, coda di rospo...)
- 800 grammi di pomodori maturi
- 600 grammi di patate
- 20 grammi di capperi sotto sale
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)

## COME PREPARARE LA RICETTA

1° Farsi preparare i pesci puliti dalle interiora. Pulire le patate e tagliarle a tocchetti, ungerle con 1 cucchiaino di olio e cuocere al forno ventilato a 180°C per 20 minuti circa. Pulire e tagliare a metà i pomodorini. Nella teglia delle patate adagiare i pesci, i pomodorini, le olive e i capperi dissalati; regolare di sale e di pepe. Iniziare nuovamente la cottura in forno per 25 minuti poi girare i pesci sull' altro lato, poi proseguire la cottura per altri 20 minuti.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (560 g)	% AR
ENERGIA	94 kcal	524 kcal	26 %
PROTEINE	8 g	45 g	89 %
CARBOIDRATI	7 g	37 g	14 %
ZUCCHERI	2 g	10 g	11 %
LIPIDI	4 g	23 g	33 %
GRASSI SATURI	1 g	5 g	24 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	4 g	17 %
SODIO	52 mg	292 mg	12 %