



SUGO DI PESCE, POMODORINI E OLIVE TAGGIASCHE

 15 minuti
 25 minuti
 4 porzioni

INGREDIENTI

- 300 grammi di pesce bianco magro (merluzzo, spada, palombo...)
- 400 grammi di pomodorini datterini (rossi o gialli)
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)
- 40 grammi di olive taggiasche denocciolate in olio evo
- 1-2 spicchi di aglio, fresco
- 1/2 bicchiere di vino bianco comune da tavola (11,5 %vol) (63 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Scaldare l'olio in una padella a fondo largo e rosolare l'aglio schiacciato e privato della camicia. Aggiungere il filetto di pesce tagliato a tocchetti; si può utilizzare qualsiasi pesce bianco come palombo, pesce spada, merluzzo... Sfumare con il vino bianco. Aggiungere i pomodorini tagliati a metà e le olive taggiasche ben sgocciolate. Saltare in padella a fuoco vivace fino a completa cottura del pesce. A piacere possiamo aggiungere qualche capperone e origano. I pomodorini possono essere sostituiti da polpa di pomodoro a cubetti.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (203 g)	% AR
ENERGIA	63 kcal	128 kcal	6 %
PROTEINE	7 g	14 g	28 %
CARBOIDRATI	2 g	4 g	1 %
ZUCCHERI	2 g	4 g	4 %
LIPIDI	3 g	5 g	8 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	5 %
SODIO	107 mg	216 mg	9 %