



PESCE BIANCO ALLE VERDURINE

ottimo accompagnato con riso bollito o patate al forno!

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 1000 grammi di merluzzo
- 100 grammi di carote
- 100 grammi di sedano
- 100 grammi di cipolle
- 200 grammi di pomodori maturi
- 100 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 (405 g)	% AR
ENERGIA	70 kcal	282 kcal	14 %
PROTEINE	11 g	44 g	89 %
CARBOIDRATI	1 g	6 g	2 %
ZUCCHERI	1 g	6 g	7 %
LIPIDI	2 g	9 g	13 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	7 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	12 %
SODIO	67 mg	270 mg	11 %