

FILETTO DI CERNIA AL LIMONE



Se hai intenzione di cucinare per cena un secondo piatto leggero e velocissimo da preparare, ti consiglio di provare questo piatto. Si tratta di una ricetta estremamente semplice, ma anche ricca di gusto. Perfetta da abbinare con un pezzo di pane.

 1 porzione

INGREDIENTI

- 2 filetti (circa 200g) di cernia (va bene anche surgelata) o 2 filetti (circa 200g) di pesce magro (merluzzo o nasello o platessa o sogliola o cernia o rana pescatrice o razza)
- 1 cucchiaio pieno di farina
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine
- 50 ml di succo di limone

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Poni una padella di grandi dimensioni sul fuoco, fai scaldare al suo interno un filo d'olio extravergine d'oliva ed il succo dei limoni e quando saranno ben caldi, metti a rosolare la scorza del limone tagliata a striscioline sottili.
- 2° Stendi in un piatto la farina ed infarina bene su tutti i lati i filetti di cernia passandoli per un istante sotto l'acqua fredda per inumidirli e fare in modo che la farina vi aderisca in maniera ottimale (presta attenzione a che tutti i lati dei filetti siano bene infarinati)
- 3° Quando avrai ultimato l'infarinatura dei filetti, disponili in un piatto e salali e pepali a tuo piacimento.
- 4° Metti a cuocere i filetti nell'olio e succo di limone facendo cuocere i filetti un po' alla volta se le dimensioni della padella non ti permettono di metterli tutti assieme; gira i filetti su tutti i lati per ottenere una cottura uniforme.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (269 g)	% AR
ENERGIA	104 kcal	280 kcal	14 %
PROTEINE	13 g	36 g	72 %
CARBOIDRATI	4 g	11 g	4 %
ZUCCHERI	1 g	4 g	4 %
LIPIDI	4 g	10 g	15 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	2 %
SODIO	52 mg	141 mg	6 %