



CERNIA IN CROSTA CON SALA ALLO ZAFFERANO

 1 porzione

INGREDIENTI

- 150 grammi di cernia fresca
- 120 grammi di patate
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)
- q.b di erbe aromatiche a piacere, sale e pepe
- 1 bustina di zafferano

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Lessare le patate, tagliarle a fette sottili e disporre la metà su una una pirofila precedentemente ricoperta con carta da forno. Adagiare sopra il filetto di cernia, coprire con le fette di patate rimaste, salare ed aromatizzare a piacere.
- 2° Mettere in forno per una decina di minuti, fino a quando il pesce sarà cotto e le patate dorate. Per la salsa allo zafferano: fate saltare un po di cipolla con acqua e 1 cucchiaino di olio, quando è dorata sfumare con vino bianco, salare e unire lo zafferano (in bustina).
- 3° Mettere in forno per una decina di minuti, fino a quando il pesce sarà cotto e le patate dorate. Per la salsa allo zafferano: fate saltare un po di cipolla con acqua e 1 cucchiaino di olio, quando è dorata sfumare con vino bianco, salare e unire lo zafferano (in bustina).

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (281 g)	% AR
ENERGIA	109 kcal	307 kcal	15 %
PROTEINE	11 g	30 g	59 %
CARBOIDRATI	8 g	23 g	9 %
ZUCCHERI	1 g	2 g	2 %
LIPIDI	4 g	11 g	16 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	9 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	8 %
SODIO	32 mg	90 mg	4 %