



MERLUZZO ALLA PROVENZALE

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 8 unità piccole di patate (800 g)
- 4 unità di pomodori perini freschi
- 800 grammi di merluzzo o nasello, tagliato in grossi pezzi
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)
- 4 porzioni di olive, nere (120 g)
- 1 cucchiaio di origano
- 1 pizzico di sale da cucina e pepe
- 30 grammi di brodo di verdura fresca (facoltativo)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Preriscaldare il forno a 200 C°. Sbucciare le patate e tagliarle a fette di circa 1/2 cm di spessore. Affettare i pomodori con uno spessore simile. Con la metà delle patate, tappezzate il fondo di una teglia da forno. Coprire coi pomodori e poi adagiare il pesce.
- 2° Aggiungere l'olio, spolverizzate con l'origano, aggiustate di sale e pepe a piacere. Versare il brodo di verdura e disporre come ultimo strato le patate restanti.
- 3° Coprire la teglia ed informare fino a cottura completa delle patate (circa 50-55 minuti). Per avere una bella crosta dorata, togliere il coperchio e mettere il forno sulla funzione grill per gli ultimi due minuti di cottura. Servire.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (532 g)	% AR
ENERGIA	74 kcal	393 kcal	20 %
PROTEINE	7 g	39 g	79 %
CARBOIDRATI	7 g	40 g	15 %
ZUCCHERI	1 g	4 g	5 %
LIPIDI	2 g	9 g	13 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	7 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	6 g	24 %
SODIO	85 mg	453 mg	19 %