



SUGO LEGGERO DI PESCE BIANCO

ingredienti per 2 porzioni

⌚ 2 porzioni

INGREDIENTI

- 200 grammi di merluzzo /nesello /platessa /sogliola
- 200 grammi di passata di pomodoro
- 10 grammi di olio extravergine di oliva [10 gr = 1 cucchiaio da minestra]
- q.b di sale, pepe e prezzemolo fresco

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1º Scalda l'olio in una padella e aggiungi lo spicchio d'aglio schiacciato. Unisci i filetti di pesce a pezzetti e falli cuocere 3–4 minuti, finché diventano bianchi e si sfaldano. Aggiungi la passata di pomodoro, un pizzico di sale e pepe. Cuoci a fuoco medio-basso per 10–12 minuti, aggiungendo un goccio d'acqua se serve. Rimuovi l'aglio, aggiungi prezzemolo tritato e, se ti piace, un po' di scorza di limone. Condisci la pasta mantenendo le proporzioni [es. 70–80 g pasta cruda per una porzione].

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [206 g]	% AR
ENERGIA	79 kcal	162 kcal	8 %
PROTEINE	10 g	21 g	43 %
CARBOIDRATI	1 g	3 g	1 %
ZUCCHERI	1 g	3 g	3 %
LIPIDI	3 g	6 g	8 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	6 %
SODIO	157 mg	323 mg	13 %