

SECONDI PIATTI

# Coda di rospo al pomodoro

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Molise](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COTTURA: [15 min](#)    COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



## INGREDIENTI

CODA DI ROSPO filetti - 4  
FARINA 50 gr  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2  
cucchiaini da tavola  
SPICCHIO DI AGLIO 1  
ROSMARINO 1 rametto  
LIMONE 1  
POMODORI maturi - 2  
SALE  
PEPERONCINO IN POLVERE

## PREPARAZIONE

- 1 Infarinate i filetti di pesce e frigeteli in olio, scaldato in una padella con uno spicchio d'aglio, che poi verrà tolto.



- 2 Rigiteli e spolverateli con il peperoncino polverizzato, il rosmarino finemente tritato e la buccia grattugiata del limone.

Unite ai filetti di pesce la polpa minutamente spezzettata dei pomodori. Salate, cospargete di prezzemolo tritato, coprite e fate cuocere.



- 3 Dopo circa 10 minuti di cottura, servite in tavola.