

SECONDI PIATTI

## Merluzzo in umido con cipolle rosse di Tropea

---

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **media**    PREPARAZIONE: **20 min**    COTTURA: **30 min**    COSTO: **medio**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

NOTE: + **36 ORE DI AMMOLLO**

---



### INGREDIENTI

2 cipolle rosse di Tropea  
2 tranci di merluzzo sotto sale da circa 700 g ognuno  
2 spicchi d'aglio  
300 ml di sugo di pomodoro  
4 cucchiari di olio extravergine di oliva  
1 ciuffetto di finocchietto selvatico  
poco peperoncino.

### PREPARAZIONE

**1** Lasciate in ammollo in una ciotola il merluzzo per almeno 36/48 ore avendo la cortezza di cambiare spesso l'acqua.

In una padella larga antiaderente mettete l'olio e l'aglio e fatelo rosolare un pochino.

Intanto tagliare le cipolle a rondelle sottili.

Togliete l'aglio dalla padella aggiungete le cipolle e fate appassire.

Aggiungete i tranci di pesce e fatelo rosolare da tutte e due le parti, quindi aggiungete il finocchietto, il sugo e il peperoncino in polvere.

Cuocete finchè non si asciuga l'acqua prodotta dal pesce.



