

SECONDI PIATTI

Trancio di merluzzo con pomodorini e olive di gaeta

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [25 min](#) COSTO:

[basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Il trancio di merluzzo con pomodorini e olive di Gaeta è un [secondo piatto di pesce](#) gustoso e genuino, dai sapori squisitamente mediterranei: dolcissimi **pomodorini ciliegino** e **olive dal gusto deciso** conferiscono carattere mediterraneo a questa ricetta semplice e casalinga.

Guarda la nostra ricetta con video e passo passo fotografico per cucinare e portare in tavola un piatto sano, facile e appetitoso per tutta la famiglia!

Se ami le [ricette con il pesce](#) devi provare anche queste:

[Pesce spada alla siciliana](#)

[Nasello in crosta di zucchine e patate](#)

[Sogliola alla mugnaia](#)

[Polipetti affogati](#)

[Branzino con patate al forno](#)

INGREDIENTI

MERLUZZO (BIANCO) tranci da 200 g - 4

POMODORI CILIEGINI 300 gr

OLIVE DI GAETA 200 gr

FARINA 20 gr

VINO BIANCO 1 bicchiere

SPICCHIO DI AGLIO 1

PREZZEMOLO

SALE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PREPARAZIONE

- 1 Per preparare i tranci di merluzzo con pomodorini e olive di gaeta, sciacqua i tranci di merluzzo e asciugali con della carta da cucina. Scalda un filo d'olio in padella e infarina i tranci.





2 Sfuma i tranci in padella con il bicchiere di vino bianco.



3 Adagia i tranci in una teglia da forno e trasferiscili in forno per 10 minuti a 180°C. Lava e taglia i pomodorini in quarti.



4 Nella stessa padella dove hai dorato i tranci, soffriggi lo spicchio d'aglio tritato, unisci i pomodorini tagliati a metà, insaporisci con il sale e una presa di prezzemolo tritato.

Lascia cuocere il tutto per circa 10 minuti a fiamma vivace o fino a quando i pomodorini risulteranno leggermente appassiti.

Aggiungi le olive di Gaeta.





- 5** Riunisci alla padella anche i tranci di merluzzo; lascia insaporire il tutto per due o tre minuti. Servi il trancio di merluzzo con la salsa di pomodorini e olive di Gaeta ben caldo.

