

SECONDI PIATTI

# Merluzzo al forno

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COTTURA: [30 min](#)    COSTO:

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

---



Cucina i **filetti di merluzzo al forno con patate e pomodorini** quando hai voglia di una bella **cena di mare** ma non hai voglia di pulire il pesce! Questa **ricetta** puoi realizzarla non solo con i filetti di merluzzo ma con tutti i pesci che trovi già sotto forma di filetti al banco pescheria. La nostra **ricetta del merluzzo al forno non ha stagione**, infatti tutti gli ingredienti con cui è composta son sempre reperibili. Al limite, in inverno, puoi sostituire i pomodorini con delle olive, nere o verdi, snocciolate.

Il merluzzo al forno è un **secondo piatto di mare molto pratico** da cucinare, è una ricetta che si

presta a **tante variabili**, anche fantasiose. Ad esempio puoi mescolare al pangrattato della **granella di mandorle o di pistacchi**, oppure sostituire i pomodorini e le patate con altra verdura. Divertiti a sperimentare e a trovare la tua **versione preferita** di questo **delizioso piatto di mare**, ma intanto prova la nostra **ricetta con video e passo passo fotografico**, è davvero deliziosa!

Se sei alla ricerca di **soluzioni veloci per cucinare il pesce**, potrebbero piacerti anche queste ricette:

[Bastoncini di pesce](#)

[Fritto misto di pesce](#)

[Alici al forno](#)

## COSA SERVE PER FARE IL MERLUZZO AL FORNO

FILETTI DI MERLUZZO 500 gr

PATATE 300 gr

POMODORINI 400 gr

CIPOLLE BIANCHE 1

PANGRATTATO 4 cucchiaini da tavola

ROSMARINO 1 rametto

LIMONE 1

SALE FINO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

## COME SI PREPARA IL MERLUZZO AL FORNO

**1** Sbuccia e affetta la cipolla, distribuiscila sul fondo di una pirofila rivestita di carta da forno.



- 2 Condisci i filetti di merluzzo con sale, succo di limone, olio, un paio di cucchiai di pane grattugiato, il rosmarino lavato e suddiviso in rametti e mescola bene.



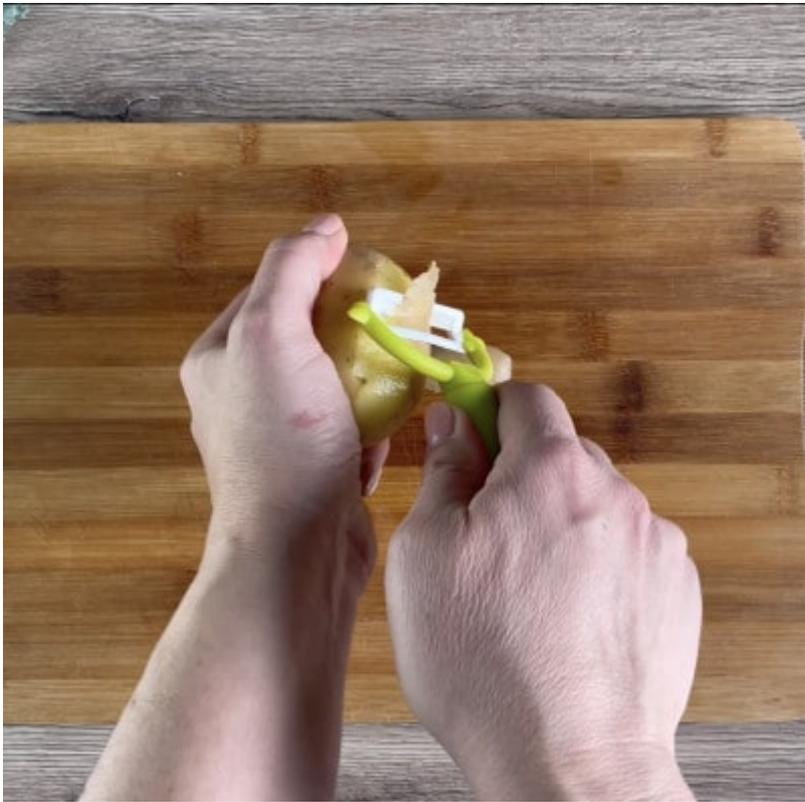




- 3 Sistema i filetti di merluzzo così conditi sopra le cipolle cercando di coprire tutta la superficie.

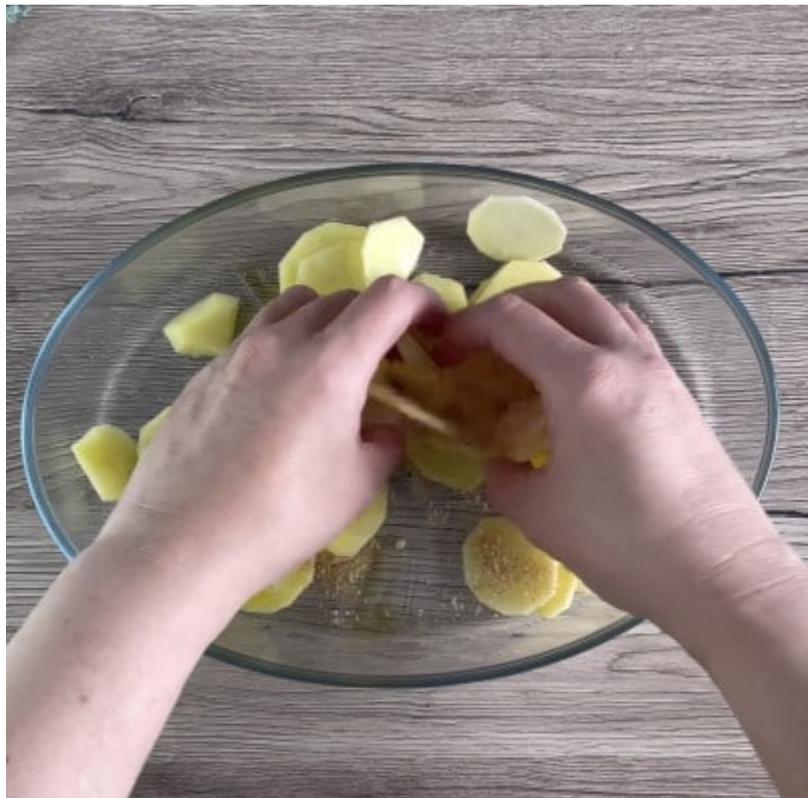


- 4 Sbuccia le patate, tagliale a fette non troppo sottili, sciacquale e asciugale. Condisci le fette di patate con sale, pane grattugiato e olio, mescola bene.

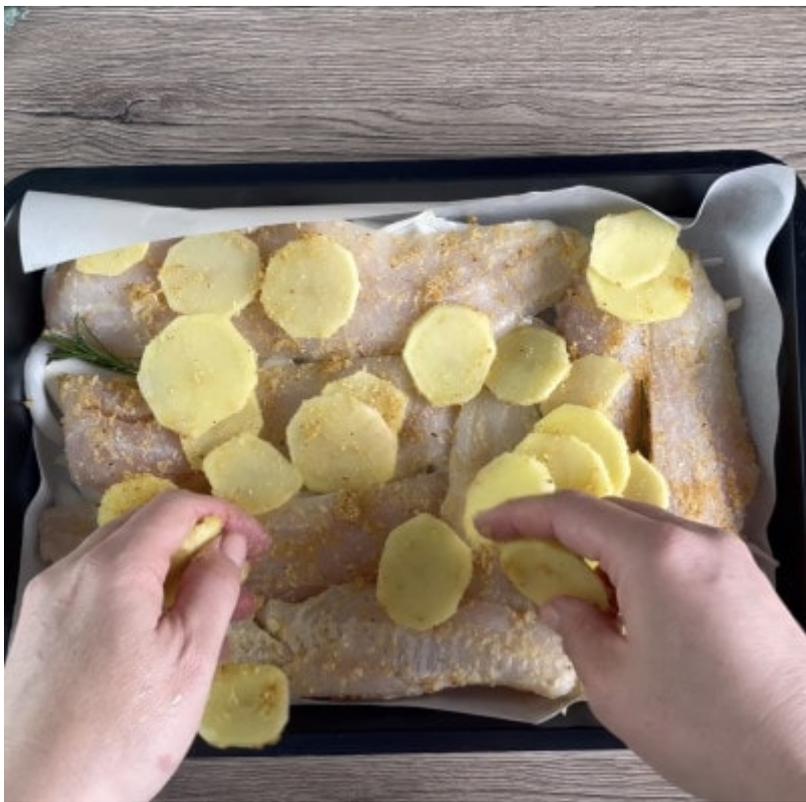






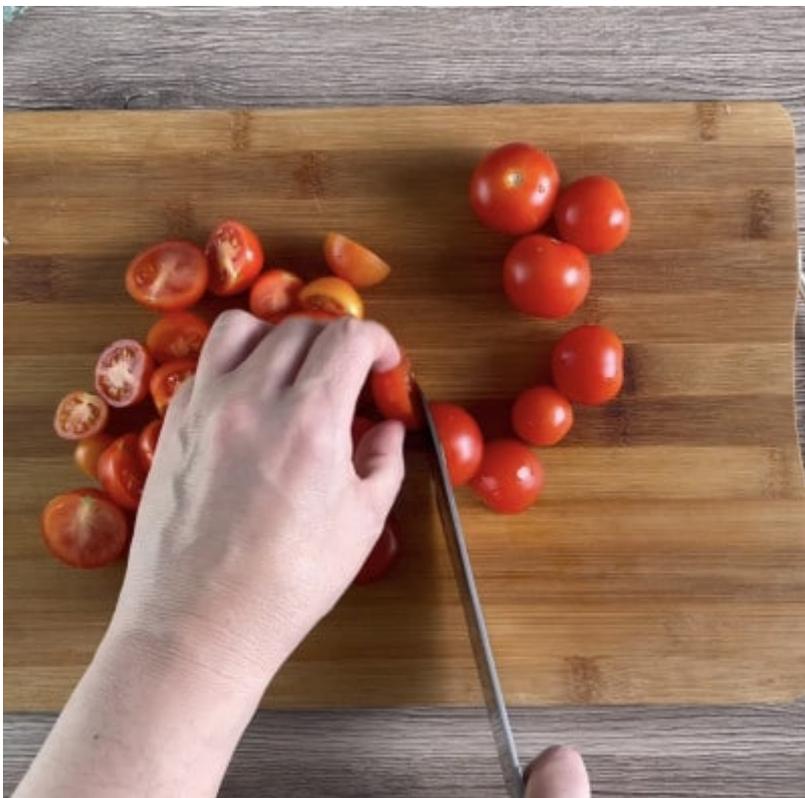


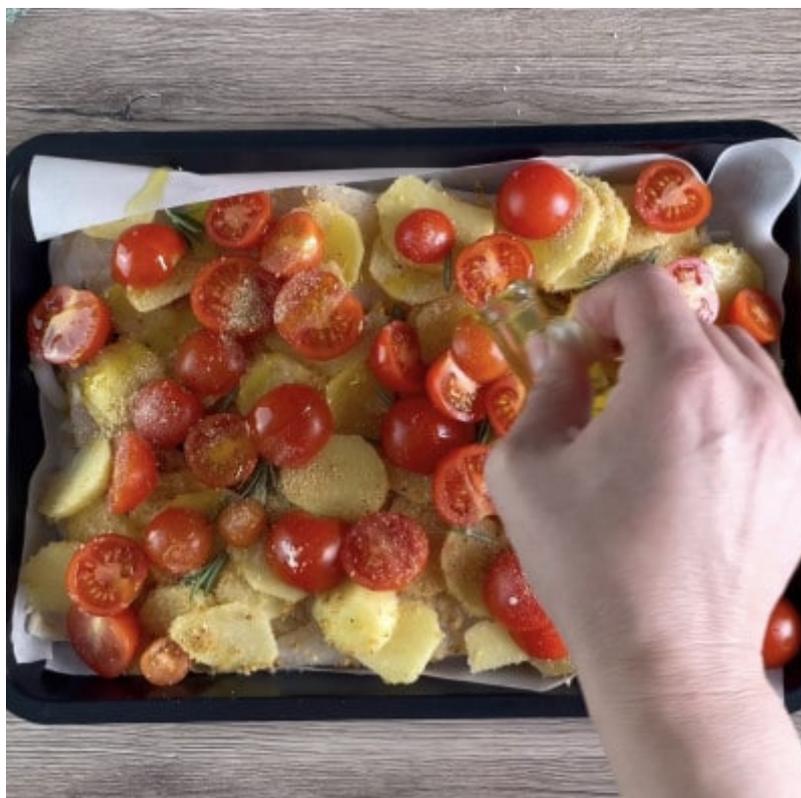
**5** Distribuisci le fette di patate condite sopra i filetti di merluzzo, cerca di metterle in un unico strato così rimangono più croccanti.



- 6 Adesso lava i pomodorini, toglil il picciolo, tagliali a metà o in quarti se sono troppo grossi. Distribuisci i pomodorini sopra alle patate e condisci con pochissimo sale e olio.







- 7 Inforna il merluzzo al forno nel binario medio del tuo forno a 200 gradi ventilato. Cuoci per 25-30 minuti, come saprai ogni forno è diverso, quindi non posso darti una tempistica certa ma solo approssimativa.



## COME SI CONSERVA IL MERLUZZO AL FORNO

Se ti avanza del merluzzo al forno puoi riporlo in frigo ben coperto per massimo 24 ore, prima di consumarlo rimettilo qualche minuto in forno caldo.

## COME RIUTILIZZARE IL MERLUZZO AL FORNO

Se ti è avanzato il merluzzo al forno ma non ti va di mangiarlo troppo presto, puoi metterlo in un frullatore e azionarlo, otterrai una crema stupenda per condire dei crostini di pane abbrustolito! Se decori con capperi e maionese sono ancora più super!