

SECONDI PIATTI

## Merluzzo in bianco

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [25 min](#)    COTTURA: [20 min](#)    COSTO:  
[molto basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



### INGREDIENTI PER IL MERLUZZO IN BIANCO

FILETTI DI MERLUZZO 800 gr  
CIPOLLOTTI 2  
COSTA DI SEDANO 1  
CAROTA 1  
PEPERONI GIALLI 100 gr  
PEPERONI ROSSI 100 gr  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2  
cucchiaini da tavola  
SALE 3 pizzichi

Quando vuoi cucinare un [secondo piatto](#) leggero ma ricco di gusto, il **merluzzo in bianco** è sempre un'ottima scelta. Una **ricetta facile e veloce**, ideale anche per chi ha poco tempo ma non vuole rinunciare a un pasto sano. I **filetti di merluzzo** cuociono lentamente in padella con una dadolata di verdure fresche: cipollotti, carote, sedano e peperoni. Il tutto insaporito con poco olio e qualche pizzico di sale. Il risultato? Un **piatto equilibrato**, perfetto per pranzo o cena, anche per i bambini!

# COME FARE IL MERLUZZO IN BIANCO

- 1** Pela e sciacqua lo spicchio d'aglio. Pulisci la carota eliminando le estremità, spunta la base del sedano ed elimina le foglie. Rimuovi le radichette e la parte verde dai cipollotti. Lava bene tutte le verdure. Taglia tutto prima a bastoncini nel senso della lunghezza, poi a dadini. Lava i peperoni, ricava due falde per ciascuno, elimina i semi e i filamenti bianchi interni. Taglia anche i peperoni a dadini.



- 2** Versa l'olio in padella e aggiungi lo spicchio d'aglio. Quando inizia a sfrigolare, unisci cipollotti, carote e sedano. Mescola e lascia insaporire. Aggiungi anche i peperoni, regola con due pizzichi di sale, mescola e cuoci a fuoco dolce per 5 minuti. Adagia i filetti di merluzzo sulle verdure.





- 3** Aggiungi un pizzico di sale anche sul pesce, copri la padella con il coperchio e cuoci a fiamma media per 5 minuti. Gira i filetti con delicatezza e prosegui la cottura per altri 5 minuti. A fine cottura il merluzzo dovrà essere bianco opaco e ben cotto. Elimina lo spicchio d'aglio e servi subito, decorando con qualche fettina di limone.



# TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

**Cottura perfetta:** Il pesce è cotto quando diventa bianco opaco e si sfalda facilmente con la forchetta.

**Riciclo verdure:** Hai carote, zucchine, peperoni o broccoli da consumare? Usali per arricchire il piatto con quello che hai.

**Sapore in più:** Una spolverata di prezzemolo fresco tritato alla fine dà colore e profumo.

**Varianti stagionali:** In inverno prova con la zucca o il radicchio, in estate via libera a melanzane e pomodorini.

## COME SI CONSERVA IL MERLUZZO IN BIANCO

Il merluzzo in bianco si conserva in frigo per 3-4 giorni in un contenitore ben chiuso.

Perfetto anche da preparare in anticipo e scaldare al momento.

Meglio evitare di congelarlo se già cotto, perché il pesce rischia di diventare stopposo.

## POTRESTI CUCINARE ANCHE...

[Salmone in friggitrice ad aria](#): un secondo leggero e nutriente, pronto in pochi minuti.

[Merluzzo al forno](#): delicato e profumato, ideale anche per i bambini.

[Polpette di tonno e pane](#): un'ottima idea per riciclare avanzi e portare in tavola gusto e semplicità.

[Branzino al forno](#): tenero e saporito, una vera delizia.

[Zuppa di pesce senza spine](#): un comfort food marinaro, perfetto anche d'inverno.