

SECONDI PIATTI

Merluzzo in crosta di zucchine e capperi

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 20 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

4 filetti merluzzo
2 zucchine
2 pomodori
1 cucchiaio capperi sott'aceto
2-3 cucchiari pangrattato
olio extra-vergine d'oliva
sale
pepe

PREPARAZIONE

1 Mettete i filetti di merluzzo in una teglia da forno oliata.

Pepateli e salateli leggermente.



2 Tagliate una zuccina sottile per il lungo e sovrapponetevi le fettine sui filetti di merluzzo.



3 Prendete dei capperi sott'aceto, strizzateli e tritateli grossolanamente a lama di coltello.

Spargete il trito ottenuto sopra le zucchine.



- 4 Spolverate la superficie di pangrattato, distribuite un filo d'olio e versate mezzo bicchiere d'acqua sul fondo della teglia.



5 Fate cuocere in forno a 170°C per circa 20 minuti.

Nel frattempo preparate una semplice verdura di contorno: dei pomodori a spicchi conditi con olio, sale, origano, qualche capperò ed una julienne di zucchine crude condite con olio, sale, pepe e succo di limone.



6 Togliete la teglia quando si sarà formata la crosticina dorata sulla superficie.

Non fate cuocere troppo il pesce, altrimenti risulterà asciutto.



7 Il piatto è pronto per essere servito.

