

SECONDI PIATTI

Trancio di merluzzo con pomodorini e olive di gaeta

di: *Cookaround*

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone

DIFFICOLTÀ: bassa

COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



INGREDIENTI

MERLUZZO (BIANCO) tranci da 200 g - 4

OLIVE DI GAETA 200 gr

POMODORI CILIEGINI 300 gr

PREZZEMOLO

SPICCHIO DI AGLIO 1

SALE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

FARINA 20 gr

VINO BIANCO 1 bicchiere

Pesce, pomodorini ed olive di Gaeta: un insieme che funziona molto bene in questo piatto leggero e profumato che può essere preparato anche da chi non si ritiene un mago in cucina.

Preparazione

1 Sciacquate i tranci di merluzzo per eliminare i eventuali grumi di sangue, asciugateli con della carta da cucina.

Infarinate i tranci e fateli dorare in una padella con un filo d'olio, da entrambi i lati.



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



3 Adagiate i tranci in una teglia da forno e trasferiteli in forno per 10 minuti a 180°C.



- 4 Nella stessa padella dove avete dorato i tranci, soffriggete lo spicchio d'aglio tritato, unite i pomodorini tagliati a metà, insaporite con il sale e una presa di prezzemolo tritato.

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

Aggiungete le olive di gaeta e riunite alla padella anche i tranci di merluzzo; lasciate insaporire il tutto per due o tre minuti.



- 5 Servite il trancio di merluzzo con la salsa di pomodorini e olive con una presa di prezzemolo tritato.