SECONDI PIATTI

Filetto di merluzzo al limone

ingredienti

400 g di cuori di filetto di merluzzo
un limone
un cucchiaio di prezzemolo tritato
uno spicchio d'aglio
un paio di cucchiai di olio extravergine d'oliva
sale, pepe

PREPARAZIONE

10 min

COTTURA

10 min

TEMPO TOTALE

20 min

2 persone

procedimento

Pelare l'aglio e spremere il limone. In un vassoio dai bordi un po' alti, introdurre il succo di limone, l'aglio passato allo spremiaglio, l'olio, il trito di prezzemolo, sale e pepe; mescolare molto vigorosamente, per ottenere un condimento omogeneo. Unire il merluzzo, girandolo affinchè si bagni bene da tutti i lati, e lasciarlo riposare per 5 minuti.

Scaldare a fiamma vivace una bistecchiera e, quando sarà ben calda, adagiarvi il merluzzo e versarvi tutto il condimento: far cuocere finchè il condimento non evaporerà ed i cuori di merluzzo saranno dorati.

Servire subito accompagnando con un'insalata fresca.