

Filetti di merluzzo in salsa verde



Per una cena veloce e sana vi proponiamo i filetti di merluzzo in salsa verde: filetti di merluzzo cotti in padella accompagnati da una crema di piselli e zucchine.

Ingredienti per 2 persone

2 filetti di merluzzo

1 zuccina

... g di piselli

olio evo

sale qb

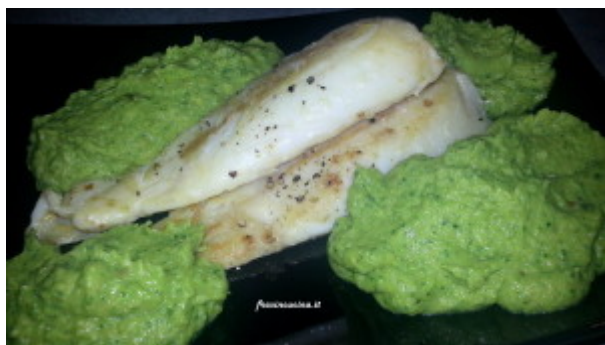
pepe qb

Preparazione

Per prima cosa preparate la salsa verde. Mettete un filo d'olio evo in una padella e cuocete i piselli freschi a fuoco abbastanza alto. Nel frattempo tagliate grossolanamente la zuccina a pezzetti e mettetela a cuocere in un'altra padella, sempre a fuoco abbastanza alto, con un filo d'olio evo. Quando i piselli e i pezzetti di zuccina si saranno ammorbiditi (dopo circa 10 minuti), toglieteli dal fuoco e passateli al frullatore. Frullate piselli e zuccina fino ad

ottenere una crema verde omogenea. Aggiustate di sale e pepe macinato al momento e, se necessario, un altro po' di olio e mettete la salsa da parte.

In un'altra padella mettete a cuocere i filetti di merluzzo per 15 minuti circa, girandoli di tanto in tanto. A fine cottura aggiungete sale e pepe macinato al momento. Impiattate i filetti, conditeli con un po' d'olio e accompagnateli con la salsa precedentemente preparata.



In pochi minuti avrete preparato una cena sana, leggera e gustosa!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)