

Filetti di merluzzo su crema di carote



Un secondo leggero e colorato, i filetti di merluzzo su crema di carote con contorno di agretti. Ecco la ricetta!

Ingredienti per 2 persone

300 g di filetti di merluzzo congelati

3 carote

1/4 di porro

pangrattato

farina per polenta istantanea

olio

sale

per contorno

1 mazzetto di agretti

Per prima cosa pulire le carote e il porro, tagliarli a rondelle e metterli in una pentola con un bicchiere di acqua, un filo d'olio e un pizzico di sale. Lasciar cuocere fino a che le carote non diventano morbide e se necessario durante la cottura aggiungere un po' di acqua.



Mentre la cottura delle carote prosegue preparare in un piatto un mix di pangrattato e farina per polenta istantanea. Rotolare nella panatura il filetti di merluzzo precedentemente scongelati.

Nel frattempo scaldare un filo di olio in una padella e cuocere a fuoco lento il pesce per circa 15 minuti, girandolo di tanto in tanto.



Mentre il pesce cuoce, frullare le carote con un mixer ed utilizzare la crema come base per il merluzzo.

Come contorno vi proponiamo gli agretti o barba di frate, appena scottati in padella e conditi con un filo di olio e limone.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)