Merluzzo in salsetta



Preparazione: 10

Cottura: 30

Esecuzione: facile

Sbuccia l'aglio, schiacciali con il palmo della mano e fallo soffriggere in una padella con l'olio; eliminalo, aggiungi una striscia di scorza d'arancia a filettini, la polpa di pomodoro e un pizzico di sale. Copri e cuoci la salsa a fuoco basso per 15. Unisci le olive e i filetti di pesce, sala con moderazione, aggiungi 1 mestolo di acqua bollente e prosegui la cottura per 10, girando i filetti una sola volta.

Cospargi con il peperoncino e il prezzemolo e servi.

Ingredienti per 4 persone

- 600 g di filetti di merluzzo
- 2 spicchi d'aglio
- 4 cucchiai di olio EV
- 1 arancia non trattata
- 400 g di polpa di pomodoro
- 20 olive nere
- peperoncino in polvere
- prezzemolo tritato
- sale