

La Ricetta del Mese dei cuochi RiBò

Merluzzo dorato



Una ricetta semplice e veloce con un ingrediente molto gustoso e salutare, il merluzzo.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

480 Gr. Filetto di Merluzzo, 50 Gr. Farina di mais, 1 Limone,

Olio evo q.b. Sale q.b.

PREPARAZIONE:

Preparare la panatura con farina di mais, olio e sale.

Impanare i filetti di merluzzo con la panatura ottenuta, disporli in una teglia da forno, aggiungere un filo d'olio evo. Cuocere a 180°. Una volta cotto, servire con uno spicchio di limone a piacimento.

Buon Appetito!



Difficoltà: bassa



Preparazione: 15 minuti

Cottura: 25/30 minuti