



Filetti di merluzzo con purè al finocchio

26 Aprile 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE
15 MINTEMPO DI COTTURA
20 MINCALORIE
320K

NOTE

INGREDIENTI

800 g di filetti di Merluzzo

4 Finocchi

1 Mela Renetta

2 cucchiaini di Pangrattato

1 Limone bio

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per il pesce)

1 cucchiaino di Olio extravergine di oliva (per la salsa)

Sale

Pepe

Preparazione

- Sciacquate sotto l'acqua corrente i filetti di merluzzo, poi asciugateli con carta assorbente.
- Disponeteli in una teglia da forno in modo che non si sovrappongano e spolverateli con il pangrattato, un pizzico di sale e pepe e la scorza grattugiata del limone. Irrorate con un filo di olio e cuocete in forno a 200°C per 25 minuti circa.

- Nel frattempo preparate il purè di finocchio. Mondate i finocchi eliminando le parti esterne più dure (tenete da parte le barbe più tenere) e affettateli finemente.
- Sbucciate la mela e riducetela a pezzetti.
- Mettete i finocchi e i pezzi di mela in acqua bollente leggermente salata e lasciate cuocere per 15 minuti circa.
- Scolate i finocchi e la mela tenendo da parte l'acqua di cottura e frullate il tutto con un mixer o con il frullatore a immersione, aggiungendo via via l'acqua di cottura necessaria a ottenere una purea morbida. Condite con olio, una spolverata di pepe e un po' di barba di finocchio tritata.
- Servite il merluzzo caldo accompagnato dal purè di finocchio.

Lia Pisano

I consigli di Lia

- Vi consigliamo di preparare questo piatto con del merluzzo fresco, che vi farete sfilettare dal pescivendolo. Tuttavia in alternativa potete utilizzare del merluzzo surgelato che provvederete a scongelare (tenendolo in frigo per qualche ora) prima di cucinare.