



PESCE

Merluzzo in guazzetto al pomodoro



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE
30 MINTEMPO DI COTTURA
25 MINCALORIE
460K

NOTE

INGREDIENTI

800 g di Merluzzi piccoli

400 g di Pomodori rossi

300 g di Funghi champignon

1 Cipolla dorata

1 spicchio di Aglio

1 cucchiaino di Curry

10 cl di Vino bianco secco

800 ml di Brodo di pesce

Prezzemolo fresco

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per appassire)

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per soffriggere)

Sale

Preparazione

- Pulite con cura i merluzzi, eliminando le interiora, quindi sciacquateli sotto l'acqua corrente e asciugateli.

- Mondate e lavate i pomodori, praticate un taglio a croce superficiale sulla buccia, poi sbollentateli in acqua bollente per 8-10 secondi. Scolateli, metteteli subito in acqua fredda, sbucciateli e tagliateli a pezzetti.
- Preparate un battuto fine con la cipolla e fatelo appassire in un tegame con un fondo di olio, per 4-5 minuti a fuoco basso.
- Unite i merluzzi preparati e fateli rosolare 2-3 minuti per lato, poi sfumate con il vino. Aggiungete i pomodori, qualche foglia di prezzemolo, spolverizzate con il curry e coprite a filo con il brodo bollente; mettete il coperchio, riportate a leggerissima ebollizione e cuocete per circa 10 minuti.
- Nel frattempo preparate gli champignon, tagliando via la parte terrosa del gambo, e poi puliteli con un panno umido; alla fine asciugateli e tagliateli a pezzetti abbastanza grandi.
- In una padella fate soffriggere l'aglio schiacciato con un filo di olio per 1 minuto a fuoco molto basso. Togliete l'aglio (che aggiungerete al pesce), alzate la fiamma, unite i funghi e salateli leggermente; lasciateli saltare per 4-5 minuti, unendo, se necessario, un po' del brodo bollente.
- Trascorso il tempo indicato per la cottura dei merluzzi, aggiungetevi i funghi e lasciate insaporire per 1 minuto circa, regolando di sale ma solo se necessario.
- Distribuite il pesce e le verdure tra i commensali, versate il brodo, decorate con prezzemolo fresco e servite subito.

Carla Marchetti

I consigli di Carla

- Per far gustare ai vostri commensali tutto lo squisito sughetto, vi consigliamo di servire il piatto accompagnato da fette di pane dorate e aromatizzate all'aglio: tagliate del pane (toscano, se possibile) a fette non troppo sottili e disponetele su una placca da forno. Lasciatele dorare a 200°C (funzione statica) per circa 5 minuti, fino a quando il pane avrà preso colore; togliete dal forno e, quando le fette sono ancora tiepide, strusciatevi sopra uno spicchio d'aglio.