



PIATTI UNICI

## Tortillas di merluzzo fritto



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

20 MIN



TEMPO DI COTTURA

10 MIN



CALORIE

480K

NOTE

### INGREDIENTI

4 Tortillas

600 g di filetti di Merluzzo

1 Peperone giallo

2 Pomodori rossi

8 foglie di Scarola

1 Cetriolo

60 g di Pangrattato

1 Limone bio

4 cucchiaini di Ketchup

10 cl di Vino bianco secco

Olio di semi di arachidi o di girasole (per friggere)

Sale

Pepe

### Preparazione

- Lavate il limone, grattugiate un po' di scorza, spremetene il succo e mescolateli in una ciotola larga; aggiungete il vino, un pizzico di sale e di pepe ed emulsionate bene.
- Tagliate a dadini i filetti di merluzzo, immergeteli nella marinata preparata, coprite con pellicola e fateli insaporire.
- Intanto mondate, lavate e asciugate tutte le verdure. Riducete il peperone a falde, eliminate i filamenti bianchi, i semi e tagliatelo a bastoncini sottili.
- Tagliate i pomodori a metà, levate i semi e tagliateli a pezzetti; spezzettate grossolanamente le foglie della scarola; sbucciate il cetriolo e tagliatelo a rondelle sottili.
- Sgocciolate i dadini di merluzzo dalla marinata e poi passateli nel pangrattato; pressate delicatamente con le mani in modo che aderisca bene, ma fate attenzione a non rompere il pesce.
- Fate scaldare abbondante olio in una padella dai bordi alti e friggetevi i dadini di merluzzo, girandoli perché si dorino bene da tutti i lati; scolateli poi su carta assorbente.
- Suddividete tra le tortillas il peperone, i pomodori, la scarola, il cetriolo e salate leggermente. Aggiungete il merluzzo, insaporite con un po' di salsa ketchup, arrotolate le tortillas e servitele.

Carla Marchetti