



## MERLUZZO IN PADELLA



A cura di Daniela Rossini

CSR



### INGREDIENTI

Ingredienti per 2 persone

- 400 gr cuori di Merluzzo (surgelati)
- 8/10 pomodorini
- olive (facoltativo)
- prezzemolo
- aglio
- mandorle
- sale, pepe
- olio EVO

### PREPARAZIONE

- 1- Lavare i pomodori e tagliarli a metà
- 2- Passare il merluzzo velocemente sotto l'acqua corrente per eliminare eventuale ghiaccio
- 3- In una padella mettere sul fondo olio EVO e a crudo i cuori di Merluzzo, i pomodorini, uno spicchio d'aglio, mandorle, prezzemolo tritato, sale e pepe
- 4- Si può aggiungere qualche oliva
- 5- Cuocere mantenendo il coperchio almeno per i primi 10 minuti
- 6- Durante la cottura, circa 15 minuti, se necessita, aggiungere un poco d'acqua o del vino bianco.
- 7- Prima di servire aggiungere un filo di olio e del prezzemolo fresco

### TEMPO DI PREPARAZIONE:

20 minuti

### STAGIONALITÀ:



### PROPRIETÀ NUTRIZIONALI:



Il merluzzo è particolarmente digeribile. Pesce povero di grassi, quelli presenti sono gli acidi grassi polinsaturi Omega 3 che riducono il colesterolo cattivo e aumentano quello buono, il merluzzo è ricco di proteine e di vitamine del gruppo B. Molto importante è il suo contenuto di minerali, infatti è ricco di fosforo, iodio, ferro e calcio.

Il merluzzo è un ottimo alleato della nostra salute essendo una buona fonte di anticoagulanti, così come una fonte eccellente di vitamina B12 e una buona fonte di vitamina B6, entrambe necessarie per mantenere bassi i livelli di omocisteina.

