

CANNAMELA

Filetti di platessa al pepe verde



Ingredienti

- 300g filetti di platessa
- 100g vino bianco secco
- 15g farina
- 160g pomodorini
- qb Pepe Verde Tappomacina CANNAMELA
- 25g olio extravergine di oliva
- qb sale



Porzioni
4 persone



Portata
Secondo



Tempo
15 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In padella



Kcal per
persona
191.25*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1** Rosolate rapidamente in un filo d'olio i pomodorini divisi a metà.
- 2** Infarinate i filetti di platessa, poi dorateli con alcuni cucchiai di olio.
- 3** Bagnate con il vino e lasciate sfumare, quindi unite i pomodorini. Salate.
- 4** Aromatizzare con tre giri di pepe verde Tappomacina CANNAMELA.
- 5** Portate avanti la cottura per 4-5 minuti, mantenendo il pesce morbido (aggiungete poca acqua all'occorrenza).