

CANNAMELA

Merluzzo al prezzemolo



Ingredienti

- 400g filetti di merluzzo
- 1 cucchiaino prezzemolo liofilizzato CANNAMELA
- 1 cucchiaino prezzemolo liofilizzato CANNAMELA
- 2 pizzichi aglio macinato CANNAMELA
- 2 pizzichi Mix Creola Tappomacina CANNAMELA
- 5g olio extravergine di oliva
- qb sale
- Per contorno: rucola e pomodorini a spicchi
- Carta Forno Cuki



Porzioni
2 persone



Portata
Secondo



Tempo
5 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In padella



Kcal per
persona
164*

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



Preparazione

- 1 Tagliare la Carta Forno Cuki e pennellarla con l'olio.
- 2 Distribuire uniformemente sulla carta il sale, il prezzemolo liofilizzato CANNAMELA e l'aglio macinato CANNAMELA.
- 3 Completare con il Mix Creola macinato CANNAMELA.
- 4 Adagiare i filetti di pesce.
- 5 Ripiegare la Carta Forno Cuki e trasferire la preparazione nella padella già calda.
- 6 Cuocere per 2-3 min circa per lato.
- 7 Servire il merluzzo con il contorno di rucola e pomodorini.