

CANNAMELA

Merluzzo pepe e limone



Ingredienti

- 800 g filetti di merluzzo
- 6-7 giri pepe nero in grani tappomacina CANNAMELA
- 2 cucchiaini origano in foglie serie oro CANNAMELA
- 1 cucchiaino raso timo in foglie serie oro CANNAMELA
- 1/2 cucchiaino aglio macinato serie oro CANNAMELA
- 1 limone
- 1 cucchiaino raso sale
- 2 cucchiai olio d'oliva
- 1 cucchiaino raso fecola di patate
- 1 cespo lattuga
- 1 sacchetto forno Cuki



Porzioni
4 persone



Portata
Secondo



Tempo
6 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In forno



Kcal per
persona
188.25*

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1** In una ciotola capiente mettere le **spezie e le erbe aromatiche CANNAMELA**, aggiungere il succo del limone, 6/7 giri di **pepe nero in grani tappomacina CANNAMELA**, il sale e l'olio e mescolare bene.
- 2** Aggiungere il filetti di merluzzo e rigirarli con cura per condirli.
- 3** Aprire il **sacchetto forno CUKI**, inserire la fecola e agitarlo.
- 4** Porre i filetti di merluzzo nel **sacchetto forno CUKI**.
- 5** Chiudere il **sacchetto forno CUKI** con l'apposito legaccio.

Porre il sacchetto in una teglia e infornare a 180° per 20 min. In cottura tagliare uno degli angoli del sacchetto o praticare alcuni fori per lasciar fuoriuscire il vapore.

- 6** Per velocizzare l'operazione di preparazione ponete i filetti di merluzzo, le spezie e gli altri ingredienti direttamente nel sacchetto già infarinato, poi agitatelo facendo attenzione a non romperlo.
E' possibile cuocere i filetti di merluzzo anche nel microonde ad una potenza media (540 W) per 5 minuti.
- 7** Servire il merluzzo con il contorno di lattuga.
- 8** A piacere arricchire il pesce con un paio di giri di **pepe nero in grani tappomacina CANNAMELA** e un poco di succo di limone.