

CANNAMELA

Persico agli aromi



Ingredienti

- 800 g filetti persico
- 1/2 cucchiaino aglio macinato serie oro CANNAMELA
- 1 cucchiaio prezzemolo liofilizzato CANNAMELA
- 1 cucchiaino raso cipolla liofilizzata CANNAMELA
- 1 cucchiaino raso timo in foglie serie oro CANNAMELA
- 1 cucchiaino raso maggiorana serie oro CANNAMELA
- 2 cucchiai olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaio scarso farina
- qb sale
- 1 sacchetto forno Cuki



Porzioni
4 persone



Portata
Secondo



Tempo
6 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In forno



Kcal per
persona
195.25*

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1** In una ciotola capiente mettere le **spezie e le erbe aromatiche CANNAMELA**, l'olio e il sale e mescolare bene.
- 2** Aggiungere i filetti di persico facendo in modo che si condiscano bene.
- 3** Aprire il **sacchetto forno CUKI**, inserire la farina e agitarlo. Eliminare la farina in eccesso.
- 4** Porre i filetti di persico nel **sacchetto forno CUKI** e chiuderlo con l'apposito legaccio.
- 5** Adagiare il **sacchetto forno CUKI** in una pirofila.

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 persico, le spezie e gli altri ingredienti direttamente nel sacchetto dopo averlo infarinato, poi agitatelo con cura facendo attenzione a non romperlo.
E' possibile cuocere i filetti di persico anche nel microonde ad una potenza media (540 W) per 5 minuti.
- 7** A piacere aggiungere dell'olio e qualche goccia di limone.
- 8** Servire il pesce con l'insalatina mista.