

# Filetti di merluzzo al vino

I **filetti di merluzzo al vino** sono filetti di merluzzo cotti in padella con aglio, rosmarino e vino bianco secco. Semplici e veloci da preparare, risolvono velocemente un pranzo o una cena senza rinunciare a gusto e salute. Questa ricetta deve il grosso della sua riuscita alla qualità del vino: è l'ideale per consumare un fondo di un'ottima bottiglia avanzata da un pranzo o una cena.

I **filetti di merluzzo al vino** si possono preparare sia con il pesce fresco, sia con quello surgelato. In tal caso però è bene scongelare il merluzzo mettendolo nel frigorifero la sera prima.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **300Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**

## INGREDIENTI

- 400 g di filetti di merluzzo
- 2 rametti di rosmarino
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- 100 ml di vino bianco secco
- Pepe nero macinato al momento
- Sale fino

## PREPARAZIONE

- Sciacquare i filetti di merluzzo sotto acqua fresca corrente e tamponarli con carta da cucina.
- Toccarli delicatamente con la punta delle dita alla ricerca di eventuali spine, da togliere con una pinzetta.
- Lavare il rosmarino, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere.
- Mettere in una capace padella l'olio e l'aglio spellato. Portarla sul fuoco e far soffriggere l'aglio a fiamma vivace, quindi toglierlo.
- Unire i filetti di merluzzo e cuocerli per un paio di minuti dal primo lato, quindi girarli e farli cuocere altrettanto sul secondo lato.
- Unire il vino, il rosmarino tritato, una macinata di pepe, un pizzico di sale e cuocere a fiamma media finché il vino non sarà evaporato e il fondo di cottura ristretto. Occorreranno 5-6 minuti circa. Di tanto in tanto raccogliere un po' di fondo di cottura con un cucchiaino e versarlo sui filetti.
- Servire.

## CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Insalata fresca a piacere, ottimo con la belga.

## STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

## AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.



### I consigli di Barbara

Se il merluzzo avanza è possibile conservarlo per un giorno in frigorifero. Sarà ottimo gustato a temperatura ambiente.