

Filetto di merluzzo con salsa aromatica al cetriolo (ricetta light)

Ingredienti, per porzione:

filetto di merluzzo	g.	100
aceto		QB.
patate medie	pz.	3
sale		QB.
cipollotto	pz.	1
cetriolo da insalata	pz.	½
brodo vegetale granulare	ct.	1
aneto essiccato	ct.	1
yogurt greco	ct.	2
pepe nero macinato fresco		QB.
limone	pz.	1
farina integrale (maizena)	ct.	½
olio EVO	ct.	1
aromi freschi (aneto, prezzemolo)		QB.

per servire:

piatto caldo

Preparazione:

Risciacquare il merluzzo e condirlo con l'aceto. *Se si usano i filetti surgelati, scongelarli bene.*

Nel frattempo, lessare le patate in acqua salata, sbucciarle e tenerle da parte, in caldo.

Affettare a rondelle il cipollotto; tagliare il cetriolo per il lungo, poi con uno scavino togliere i semi e tenerli da parte (*serviranno anche loro, con la polpa che li accompagna, per la salsa*).

Tagliare nuovamente il cetriolo per il lungo e quindi a fette spesse e tenerle da parte.

Mettere in un pentolino il brodo granulare sciolto in un cucchiaino d'acqua, mescolarlo con le rondelle di cipollotto e i semi del cetriolo e mescolare e portare a ebollizione.

Ora aggiungere le fette di cetriolo e l'aneto, abbassare subito la fiamma e lasciar cuocere dolcemente per qualche minuto, quanto basta a far evaporare la maggior parte del liquido.

Completare subito, fuori dal fuoco, con lo yogurt, il pepe e condire con il succo di limone.

Condire il merluzzo, scolato dall'aceto e asciugato con cura (p.e. con della carta da cucina) con sale e pepe e quindi infarinarlo. Scrollare con cura, possibilmente usando un setaccio, tutta la farina in eccesso: dev'essere veramente una spolverata!

Scaldare in una padella antiaderente l'olio (un cucchiaino a porzione) a fuoco vivace e rosolare il pesce per un paio di minuti per lato.

Servire su di un piatto riscaldato accompagnato dalle patate lesse e dalla salsa aromatica al cetriolo; il tutto cosparso di aneto e prezzemolo freschi sminuzzati.

Buon appetito!

Questa ricetta, a basso contenuto di grassi, ha un contenuto di circa 400 calorie.