

Merluzzo all'agro con verdure e couscous (ricetta light)

Da provare; cominciando, come sempre, dagli ingredienti!

Ingredienti, per persona:

Marinata per il pesce

merluzzo (Gadidae)	g.	150
succo di limone	CT.	1
aceto	CT.	1/2
sale e poco pepe		QB

Verdure per la base

cipolla	pz.	1
spicchi d'aglio	spicchi	1
pomodori datterini	pz.	5
CT olio d'oliva	CT.	1/2
vino bianco	ml.	25
acqua	ml.	25
alloro	foglia	1
sale e pepe		QB
concentrato di pomodoro	CT.	1
prezzemolo fresco tritato	CT.	1

Per il piatto

couscous	g.	50
burro	g.	5

Preparazione:

Mescolare in una ciotola il limone con l'aceto, il succo di limone e un pizzico di pepe.

Tagliare in un paio di pezzi il filetto di merluzzo e lasciarlo marinare una trentina di minuti, rigirandolo due o tre volte.

Tritare la cipolla e spremere l'aglio (o tritarlo finissimo). Scaldare in una padella mezzo CT d'olio e farveli appassire.

Pulire e tagliare a spicchi i pomodorini e aggiungerli alla padella. Lasciar cuocere alcuni minuti per far evaporare l'eventuale liquido in eccesso.

Aggiungere il merluzzo con la marinata. Alzare la fiamma e lasciarlo cuocere su ambo i lati.

Aggiungere vino, acqua e una foglia d'alloro.

Aggiungere il concentrato di pomodoro, insaporire con pepe e sale.

Coprire, abbassare il fuoco e lasciar cuocere per 5'.

Cospargere di prezzemolo.

Disporre il couscous sul piatto e adagiarvi al centro il merluzzo coprendolo abbondantemente con il sugo e le verdure

SUGGERIMENTI E NOTE:

Per questo piatto ho suggerito il couscous, lo trovo sempre molto adatto; ma anche una bella polenta fumante ci sta benissimo!

Valori nutritivi: kcal 439.1, proteine gr 32.9, grassi gr 10.7, carboidrati 47.3