

# Merluzzo al forno con patate

Il **merluzzo al forno con patate** è un secondo piatto di pesce con contorno, che cuoce nel forno, in modo molto semplice. Oltre al merluzzo si può usare anche il nasello e, in assenza del pesce fresco, si può usare quello congelato.

Il **merluzzo al forno con patate** si può preparare anche in pirofiline da porzione, sarà così possibile darne una ad ogni commensale senza scomporre il piatto.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **385Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**



## INGREDIENTI

- 400 g di filetti di merluzzo
- 400 g di patate
- 6 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 40 g di pane grattugiato
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe nero macinato al momento

## PREPARAZIONE

- Lavare i filetti di merluzzo, tamponarli con carta da cucina e tagliarli a metà se sono molto grandi.
- Lavare le patate, pelarle ed affettarle nello spessore di 3-4 millimetri.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle con la mezzaluna su un tagliere assieme all'aglio spellato.
- Mettere in una ciotola il pangrattato e mescolarlo al trito di aglio e prezzemolo.
- Ungere una pirofila con un filo d'olio e disporvi uno strato di patate, da condire con un pizzico di sale, una manciata di pangrattato aromatizzato e un filo d'olio.
- Coprire con le restanti patate, sale e terminare con il pangrattato e un filo d'olio.
- Infornare a 200°C per 15 minuti.
- Trascorso il tempo indicato estrarre la pirofila dal forno, disporre sopra le patate i filetti di merluzzo, cospargere con il restante pane aromatizzato, un pizzico di sale, una macinata di pepe ed un filo d'olio.
- Infornare alla stessa temperatura per altri 15 minuti e servire.

## 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 avanza è possibile conservare il pesce così cucinato per un giorno in frigorifero. E' ottimo a temperatura ambiente o brevemente scaldato nel forno.