

# Merluzzo e patate al cartoccio

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **365Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

## INGREDIENTI

- 400 g di cuori di merluzzo
- 400 g di patate di forma allungata
- 2 cipolle rosse
- 4 rametti di prezzemolo
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe nero macinato al momento

## PREPARAZIONE

- Lavare i filetti di merluzzo e tamponarli bene con carta da cucina. Tagliarli a tocchetti. Salarli e peparli da tutti i lati.
- Lavare le patate, pelarle ed affettarle nello spessore di 3-4 millimetri.
- Lessarle per 5 minuti in acqua bollente salata e scolarle delicatamente.
- Spellare le cipolle e tagliarle a spicchietti di un centimetro di larghezza. Separare i vari strati.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere.
- Preparare due fogli di carta da forno abbastanza grandi (30 x 30 cm circa) inumidirli, strizzarli e disporli sul piano di lavoro.
- Ungerli con un filo d'olio da spalmare bene con un pennello da cucina, disporre le patate alternate a pezzetti di cipolla, i filetti di merluzzo, quindi condire con il restante olio, sale, pepe e prezzemolo.
- Sigillare bene i cartocci arrotolando i bordi o chiuderli con lo spago.
- Cuocerli nel forno preriscaldato a 200° C per 20 minuti.
- Servire direttamente i cartocci nei piatti.

## STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

## AUTORE

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

