



Merluzzo con patate e zucca, salute e semplicità!

Una ricetta che trasforma un pesce light, nutriente e poco costoso, in un piatto completo. Provare per credere!



Merluzzo con patate e zucca (Foto © Silvana Amato).

Il [merluzzo](#), oltre ad essere un pesce economico, fa anche molto bene in quanto ha poche calorie, pochi grassi ed è facilmente digeribile. Si può cucinare al forno, in umido, con sugo di pomodoro oppure si può trasformare in sfiziose polpette amate anche dai bambini, ai quali spesso è difficile far mangiare il pesce.

Un'altra idea gustosa è di cucinarlo in padella con patate e [zucca](#), trasformandolo anche in un sostanzioso piatto unico.

Ricetta del Merluzzo con patate e zucca

Per la ricetta è possibile usare il **merluzzo intero o sfilettato**. A seconda dei gusti, si potrebbe anche sostituire con platessa o nasello.

Ingredienti

- 1 o 2 tranci di merluzzo
- 1 spicchio d'aglio
- 1 bicchiere di vino bianco
- 3 o 4 patate
- zucca q.b.

- olio evo q.b.
- sale q.b.

Preparazione

1. Lavare bene i tranci di merluzzo e salarli.
2. Pulire la zucca e le patate, tagliarle e sbollentarle in acqua salata. Si potrebbero anche unire direttamente al pesce ma, in questo caso, vanno tagliate a pezzi piccoli o fettine sottili per evitare che restino crude rispetto al merluzzo.
3. In una padella, soffriggere l'aglio in camicia quindi aggiungere il merluzzo e farlo rosolare, sfumando con il vino bianco.
4. Quasi a metà cottura, aggiungere le verdure e far insaporire il tutto, cuocendo a fuoco moderato con coperchio.

Data di creazione

13/01/2018

Autore

silvana-amato