



Rana pescatrice alla mediterranea

Ingredienti per 4 persone:

- 8 filetti di rana pescatrice (700gr)
- 10 pomodorini pachino
- 7 olive nere al forno
- 1 ciuffetto di prezzemolo
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- ½ bicchiere di vino bianco
- peperoncino q.b.
- sale q.b
- 1 spicchio di aglio tritato



Preparazione:

Mettere nella padella antiaderente olio, aglio prezzemolo e peperoncino. Adagiare i filetti di rana pescatrice sugli aromi. Aggiungere i pomodorini e le olive tagliate a cubetti. Cuocere i filetti di rana pescatrice per qualche minuto a fuoco vivo, aggiungere il vino e il sale e portare e ultimare la cottura a fuoco lento.

Commenti

Dott.ssa Michela Glionna Biologa Nutrizionista

Centro Polispecialistico Sinapsi, via Caduti Bollatesi 14, 20021 Bollate (MI), Tel. 0239486169

Studio Medico Casalini, via Silvio Pellico 11/A, 20021 Bollate (MI), Tel. 0238303280

www.gm-informa.it, mail: info@gm-informa.it, Tel. +393403126173