

## **Dott. Antonio Corsano**

Medicina Generale

Specialista Allergologo-Nutrizionista

Master Universitario di II livello: Low Dose Medicine in Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia – Healthy Aging

# *Le ricette*

## Merluzzo in crosta di patate



### **Ingredienti per 4 persone**

- 900 gr di patate farinose
- 125 ml di latte parz. scremato
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva (40 g)
- 4 filetti merluzzo da circa 150 g cadauno
- 1 spicchio di aglio tritato
- 2 cucchiaini di prezzemolo tritato
- sale q.b.
- pepe q.b.

### **Preparazione della ricetta**

Sbucciate e tagliate a pezzi le patate e fatele cuocere in una pentola di acqua leggermente salata per 15 minuti, o fino a quando non saranno tenere. Sgocciolatele bene. Schiacciatele nella pentola in modo da ottenere un purè senza grumi. Mettete la pentola su una fiamma bassa e unite il latte, l'olio, sale e pepe qb, amalgamate il tutto con una frusta.

Adagiate i filetti di merluzzo in una teglia da forno e spennellateli di olio. Cospargete con l'aglio precedentemente tritato, poi distribuitevi sopra il purè di patate. Cuocete in forno a 180° gradi per 8-10 minuti o finché il pesce comincerà a diventare tenero. Nel frattempo preriscaldate il grill, trasferite il pesce sotto il grill e proseguite la cottura per 2 minuti o finché non si sarà formata una crosticina di colore bruno dorato. Cospargete con il prezzemolo e servite caldo.

Segreteria: Tel. 041-5801357

[www.antoniorsano.it](http://www.antoniorsano.it)

mail: [studio@antoniorsano.it](mailto:studio@antoniorsano.it)