



Microonde: Bocconcini di palombo - [Visualizza sul sito](#)  
di Sconosciuto

secondo piatto - microonde - pesce

Ingredienti per 4 persone:

500 g. palombo, uno scalogno, un cucchiaio di vino bianco secco, prezzemolo tritato, un cucchiaino di olio di oliva extra vergine, sale

Procedimento:

Tagliate il palombo a strisce piuttosto larghe. In una pirofila adatta alla cottura a microonde mettete lo scalogno, l'olio ed il vino. Cuocete alla massima intensità per 1 minuto. Unite il pesce, coprite con pellicola trasparente e cuocete alla massima potenza per 5 minuti. Salate, unite il prezzemolo tritato e fate riposare scoperto per 2 minuti.

eCucinando.it