Filetti di merluzzo alle acciughe - Visualizza sul sito
di cockerina

pesce - capperi - pomodori - aromi

Ingredienti per 4 persone:

4 tranci di filetto di merluzzo fresco o surgelato
3 pomodori pelati
un cucchiaio di capperi sott'aceto
6 filetti di acciughe sott'olio
sale, pepe
aromi per pesce**
4 cucchiai di olio evo
acqua q.b.

Procedimento:

Se surgelato, scongelare il pesce in acqua fredda salata per un paio d'ore...
disporre i filetti di merluzzo in un tegame e condire con olio, pomodori pelati a pezzetti, capperi, filetti di acciughe, sale, gli aromi e un pizzico di pepe.
aggiungere acqua fin quasi a coprire il pesce e cuocere a fuoco lento per 15 minuti col coperchio sulla pentola.
utilizzando il baccalà invece dei filetti di merluzzo credo si debba cuocere qualche minuto in più....

** gli aromi per pesce io li ho trovati al supermercato in una boccetta di vetro, come per gli aromi per carni arrosto...
la miscela di erbe finemente tritate è composta da: sale, prezzemolo, origano, rosmarino, alloro, finocchio, maggiorana....
per cui in mancanza della boccettina, penso si possa preparare la ricetta cmq, avendo a portata di mano un pò di tutte queste erbe...