



VIAHEART
LA VIA DEL CUORE
Segui i passi giusti per la tua salute cardiovascolare

LE RICETTE DI **LUCIANO MONOSILIO** PER I PAZIENTI CON *IPERTENSIONE*

Merluzzo In Crosta Di Pane
Con Coli Di Pomodoro



MERLUZZO IN CROSTA DI PANE CON COLI DI POMODORO

Ingredienti per 4 persone:

Merluzzo fresco 1kg
Crosta di pane: Pane vecchio 300g
Olio extra vergine 100g
Coli di pomodoro: Pomodori Datterini 500g
Pepe macinato 00,4 - Sedano 100g
Cipolla rossa 50g
Sale 2g
Basilico fresco 20g



VIAHEART
LAVIA DEL CUORE
Segui i passi giusti per la tua salute cardiovascolare

Procedimento

Lavare e sfilettare il merluzzo e ricavarne 4 tranci da 200g , preparare delle briciole di pane con l'aiuto di un frullatore, condire con olio extra vergine e lasciare riposare. In un contenitore alto mettere tutti gli ingredienti per il coli di pomodoro precedentemente tagliati in pezzi piccoli e lavati, frullare il tutto molto bene e filtrare con un colino fine. Su una teglia mettere i filetti di merluzzo ricoperti dalle briciole di pane e infornare per 30 minuti a 200 gradi. Una volta cotto procedere con l'impiattamento.

