



Lavarello, Olio, Limone e Origano

Lavarello o **Coregone**, una ricetta molto **facile** e **veloce** da preparare, e **light**, in quanto poco calorica, ovviamente se ne hai da preparare **molti** ti consiglio di cuocerli in **forno**, oppure scottarli in **padella** e finirli in forno. Nel caso di presenza di **pelletta** metti sempre prima la pelle sul lato della **padella**, per evitare che si **arricci** il filetto, puoi **toglierla** comunque più **facilmente** a **fine cottura** se non piace.

Senza **Glutine**

Senza **LATTOSIO**



4
Porzioni



5 min.
Preparazione



10 min.
Cottura

Ingredienti

4 FILETTI DI LAVARELLO
2 LIMONI
Q.B. ORIGANO
Q.B. SALE, OLIO EXTRA VERGINE

Procedimento

1

SPREMI I LIMONI IN UNA CIOTOLA, AGGIUNGI SALE, LA META' DI OLIO RISPETTO AL SUCCO, ORIGANO A PIACERE E TIENI DA PARTE

2

SU UNA PADELLA ANTIADERENTE BELLA CALDA, SPENNELLA I FILETTI CON OLIO E CUOCILI IN PADELLA A FUOCO MEDIO ALTO, SE HANNO LA PELLE METTI PRIMA SULLA PADELLA LA PARTE SENZA

3

QUANDO SONO COTTI, METTI SUL PIATTO, PRENDI L'OLIO, SBATTILO VELOCEMENTE CON UN CUCCHIAIO O UNA FRUSTA IN MODO DA FARLO EMULSIONARE UN POCO, RICOPRI IL PESCE CON L'OLIO AL LIMONE E SERVI.

Informazioni Nutrizionali

per porzione

CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
146	24,88 gr	4,06 gr	3,90 gr