



Salmerino in Crosta di Polenta e Pomodori Secchi

Ricetta molto **facile** e anche **veloce** da preparare, puoi **cuocere** i filetti anche in **padella** con poco **olio**, assicurandoti di cuocerli a fuoco **basso** e girarli spesso, aggiungendo di volta in volta olio se serve. Puoi **accompagnarlo** con un'**insalatina** fresca oppure con una **caponata** di **verdure** o **melanzane**.

Senza **Glutine**

Senza **LATTOSIO**



4
Porzioni



10 min.
Preparazione



10 min.
Cottura

Ingredienti

4	FILETTI DI SALMERINO SENZA PELLE
50 GR	POMODORI SECCHI IN OLIO
100 GR	POLENTA Istantanea
Q.B.	SALE, OLIO EXTRA VERGINE

Procedimento

1

METTI LA FARINA DI POLENTA IN UN CONTENITORE LARGO IN MODO DA POTER INFARINARE I FILETTI, PASSA PRIMA UN POCO DI OLIO SUI FILETTI E POI NELLA FARINA DI POLENTA, SCHIACCIANDOLI PER BENE IN MODO CHE SI COMPATTI BENE LA POLENTA SUL PESCE

2

INFORNALI PER 10 MINUTI A 180 °C, QUANDO SARANNO PRONTI METTILI SUI PIATTI

3

PRENDI I POMODORI SECCHI, METTI 3 / 4 FILETTI SU OGNI PESCE, UN POCO DI OLIO DEL VASETTO E SERVI.

Informazioni Nutrizionali

per porzione

CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
237	28,04 gr	13,54 gr	7,50 gr