

## Filetto di merluzzo con taccole e finocchi

---



### Ingredienti:

2 finocchi

300 g taccole

400 g filetto di merluzzo

1 spicchio d'aglio

1 limone

sale, pepe, erba cipollina

Pulisci le taccole ed i finocchi tagliati a spicchi grandi. Cuoci a vapore aiutandoti della vaporiera. Puoi prepararli anche in anticipo. Congela il filetto di merluzzo per agevolare il taglio. Prepara poi in una ciotola un spicchio d'aglio schiacciato con il succo di un limone, olio evo, dado vegetale e pepe in quale fai marinare i pezzi di merluzzo per 5 minuti.

Versa nella padella il succo della marinatura, copri con MCS e riscalda 1 minuto. Aggiungi il pesce che fai rosolare su due lati a fiamma vivace 2 minuti per parte. Unisci anche le verdure cotte a vapore, erba cipollina, mescola leggermente, copri e prosegui a fiamma media 1 minuto, poi in auto cottura 5 minuti.

Sistema le taccole come base incrociando due strati, sopra i filetti di pesce ed i finocchi accanto. Decora con qualche fetta di limone e arancio.

Eliza Sestov