

MERLUZZO AL FORNO 2

Ingredienti per 4 persone:

- 500 g di filetti di merluzzo
- 2 cucchiaini di capperi
- 4 filetti d'acciughe sott'olio
- prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 100 g di olive nere snocciolate
- pangrattato
- olio d'oliva

Versate in un piatto da portata la farina, immergete i filetti di merluzzo ed infarinateli da entrambi i lati. Disponeteli in una pirofila unta d'olio e conditeli con un trito di prezzemolo e aglio (precedentemente sciacquati) e aggiungete le olive tagliate a rondelle, i capperi tritati, i filetti d'acciuga tagliati a pezzettini ed irrorate il tutto con olio d'oliva.

Spolverizzate, infine, con del pangrattato e cuocete in forno già caldo per circa 15 minuti a 200 gradi.