

MERLUZZO FRESCO AL VAPORE

Ingredienti per 4 persone:

- 4 merluzzi freschi di 300 g ognuno
- 1 ciuffo di prezzemolo
- olio d'oliva dietetico
- sale
- pepe

In una casseruola portare a ebollizione 200 cl d'acqua e appoggiarvi l'apposita griglia forata per la cottura a vapore dopo avervi sistemato i merluzzi ben nettati e salati all'interno.

Coprire il tutto con l'apposita bacinella capovolta con impugnatura a ventosa.

Cuocere 20 minuti.

Servire con un filo di olio dietetico, ciuffi di prezzemolo e pepe.