

# Merluzzo alla mediterranea

Il **Merluzzo alla mediterranea** è un'ottima soluzione per chi non ha tempo per cucinare piatti troppo elaborate ma non vuole rinunciare al gusto e ai sapori autentici della nostra terra! Personalmente, quando nelle mie ricette utilizzo pesce surgelato, cerco di acquistare prodotti senza additivi, aromi aggiunti o grassi idrogenati (proprio come questi cuori di filetto di merluzzo Frosta).

Nella preparazione, preferisco far scongelare il pesce in frigorifero per utilizzarlo una volta completamente scongelato (oppure lo scongelo al microonde). Ma ora passiamo alla ricetta.

---

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 15 minuti

Dosi per: 2 persone

## Ingredienti

5 Cuori di filetto di merluzzo [Frosta](#)  
3 cucchiaini di olio d'oliva  
mezzo scalogno  
1 cucchiaino di capperi  
1 cucchiaino di olive taggiasche  
qualche foglia di prezzemolo  
3 pomodori secchi sott'olio  
5 pomodori pachino rossi  
5 pomodori pachino gialli  
mezzo bicchiere di vino bianco  
sale q.b.

1 cucchiaino di pinoli

## Preparazione

1. Scongeliamo i cuori di filetto di merluzzo Frosta ponendoli in frigorifero almeno la sera prima (oppure utilizzare il forno a microonde). Con della carta assorbente asciugiamoli accuratamente uno ad uno.
2. Tritiamo mezzo scalogno e facciamo soffriggere a fiamma media su un tegame con l'olio d'oliva.
3. Alziamo la fiamma e adagiamo i filetti di merluzzo ben asciutti e lasciamo rosolare 3 minuti. Giriamoli dal lato opposto e lasciamo cuocere altri 3 minuti.
4. Sfumiamo con mezzo bicchiere di vino. Lasciamo evaporare scuotendo il tegame.
5. Facciamo un battuto di prezzemolo, capperi, olive teggiasche, e pomodori secchi. Aggiungiamo in padella.
6. Tagliamo a metà i pomodori pachino e versiamoli nella padella. Chiudiamo con coperchio e lasciamo cuocere 5 minuti a fiamma media. Aggiungiamo un pizzico di sale.
7. Serviamo il **merluzzo alla mediterranea** ben caldo, aggiungendo in ultimo prezzemolo fresco tritato e i pinoli.

---

**Conservazione:** Il **merluzzo alla mediterranea** potrà essere conservato in frigorifero per massimo 2 giorni in un contenitore a chiusura ermetica.

**Consigli per gli acquisti:** Cuori di filetto di merluzzo Frosta.









