

Filetti di merluzzo in crosta di patate e zucchine

Piatto unico

Difficoltà: facile

Tempo di preparazione: 40 minuti

Ingredienti (per 4 persone)

- 4 filetti di merluzzo da 150 gr l'uno
- 400 gr di patate
- 400 gr di zucchine
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 cucchiaini di prezzemolo tritato
- Sale q.b.

Preparazione

Sbucciare e lavare accuratamente le verdure.

Tagliarle a pezzi e cuocerle al vapore fino a renderle tenere.

Una volta cotte, schiacciare le verdure con una forchetta fino ad ottenere un purè senza grumi.

Mettere il purè in una pentola e unire l'olio e il sale, se necessario un po' d'acqua, amalgamando tutti gli ingredienti con una frusta.

Adagiare i filetti di merluzzo in una teglia da forno, spennellarli con poco olio e distribuirvi sopra il purè di patate e zucchine e il prezzemolo tritato.

Cuocere in forno a 180° per circa 15-20 minuti e fino a quando non si sarà formata una crosticina dorata.

Servire ben caldo.

