

Merluzzo con sughetto di pomodoro e prezzemolo

Ingredienti per 2 persone:

- 300 gr di merluzzo (anche surgelato)
- 400/500 gr di passata di pomodoro
- ¼ di cipolla
- prezzemolo
- 1 cucchiaio di olio EVO



Spadellare la cipolla finemente tritata con 1 cucchiaio di olio EVO e qualche cucchiaio di acqua. Farla cuocere a fuoco lento con coperchio per alcuni minuti. Aggiungere poi la passata di pomodoro e far cuocere per una decina di minuti. Aggiungere il merluzzo e cuocere per altri 10 minuti. A fine cottura aggiungere il prezzemolo tritato finemente.

SUGGERIMENTO potete cuocerne un po' di più e utilizzarlo per condire una pasta (anche integrale) o un cereale qualsiasi

NB per completare il pasto aggiungere una fonte di carboidrati (una porzione di farro spadellato con verdure di stagione, una porzione di riso integrale, una porzione di pane, della polenta ripassata in forno) e una porzione di verdura.

Dott. ssa Francesca Bergomas
Biologo Nutrizionista, PhD
Specializzando in Scienze dell'alimentazione

