

## Merluzzo al vapore

Tranci di merluzzo  
2 pomodori  
olive nere denocciolate  
capperi  
sale

Togliamo la pelle ai pomodori, tritiamoli e cuociamoli per 15 minuti con un poco di sale.

Incorporiamo alcune olive tagliate a rondelle e alcuni capperi interi.

Proseguiamo la cottura per alcuni minuti, togliamo dal fuoco e teniamo al caldo.

Laviamo i tranci di merluzzo e cuociamoli al vapore per 10 minuti.

Disponiamo nel piatto il merluzzo sul letto di salsa.

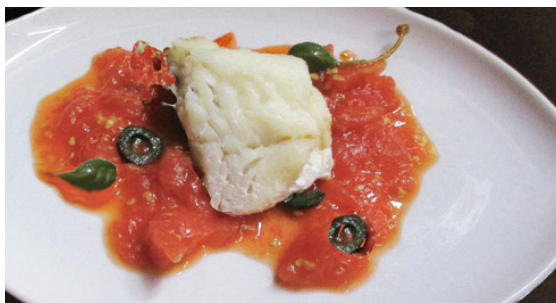
Si può servire questa pietanza completandola con alcune piccole patate lesse.

## Cosa sono i capperi?

*Sono un condimento molto popolare in cucina, ampiamente utilizzato nella cucina mediterranea.*

*Sono ottenuti dalle gemme ancora chiuse del capperi, un arbusto spinoso che cresce spontaneamente in molte regioni del Mediterraneo, del Medio Oriente e dell'Asia centrale.*

*Vengono raccolti a mano ancora chiusi, poi conservati in salamoia o sotto sale. Sono un ingrediente molto versatile in cucina e possono essere utilizzati in molti piatti, come ad esempio le insalate, le salse, le*



*pizze e le preparazioni a base di carne o pesce.*

*Il loro sapore è intenso e caratteristico, leggermente piccante e acido, grazie alla presenza di acido citrico e acido tartarico. Inoltre contengono flavonoidi, vitamina K, ferro e potassio, ed è stato dimostrato che possono avere proprietà antiossidanti e anti-infiammatorie.*

*I capperi sono spesso accompagnati da altri ingredienti tipici della cucina mediterranea, come pomodori secchi, olive, aglio e prezzemolo. Sono un ingrediente molto versatile e possono essere utilizzati sia in preparazioni fredde che calde, per aggiungere sapore e carattere ai piatti, come per questa salsa per del merluzzo o altri pesci cotti al vapore.*

