

Filetti di merluzzo in bianco con cipolle

alcuni filetti di merluzzo
2 cipolle
farina bianca
olio d'oliva
vino bianco
prezzemolo



FACILEeBUONO

Pietanza leggera e raffinata



Laviamo il merluzzo e infariniamolo da ambo i lati eliminando la farina in eccesso.

In una pentola facciamo appassire le cipolle tagliate sottili nell'olio, poi rosoliamo il merluzzo dai due lati. Aggiungiamo il vino bianco e proseguiamo la cottura ancora per alcuni minuti.

Al momento di servire distribuire del prezzemolo tritato sopra il merluzzo.

Questi filetti di merluzzo in bianco con cipolle, è una pietanza leggera e raffinata, una ricetta light.