

# Merluzzo in padella

- 2 filetti di merluzzo  
(circa 150–180 g ciascuno)
- 2 cucchiaini di farina  
(quanto basta per infarinare)
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di timo  
o prezzemolo
- sale q.b.

Sciacquiamo rapidamente i filetti di merluzzo sotto acqua fredda e tamponiamoli con carta da cucina fino a renderli ben asciutti.

Passiamo i filetti nella farina, ricoprendoli in modo uniforme. Eliminiamo l'eccesso scuotendoli delicatamente: uno strato sottile garantirà una gratinatura leggera e non pastosa.

Scaldiamo l'olio extravergine d'oliva in una padella antiaderente a fuoco medio. Adagiamo i filetti e cuociamoli 3–4 minuti per lato, senza muoverli troppo, finché si formerà una crosticina dorata e croccante.

Se desideriamo una gratinatura più intensa, possiamo aggiungere una piccola noce di burro negli ultimi minuti di cottura. Regoliamo di sale e spolveriamo con il timo negli ultimi istanti di cottura, per preservarne l'aroma.



## Il merluzzo

È un pesce d'acqua salata molto popolare e consumato in tutto il mondo, appartenente alla famiglia dei Gadidae.

È un pesce di medie dimensioni, che può raggiungere una lunghezza di circa un metro e un peso di circa 15 kg. Possiede una carne bianca, magra e delicata, con un sapore leggermente dolce.

La sua carne è molto versatile e può essere cucinata in diversi modi, come ad esempio al forno, alla griglia, bollito o fritto.

Il merluzzo è un pesce molto nutriente e salutare, ricco di proteine, vitamine e minerali. In particolare, è una fonte di vitamina B12, omega-3 e iodio.

[FACILEeBUONO.com](http://FACILEeBUONO.com)