

Torna a: [Merluzzo al forno con patate e olive](#)

[Stampa](#)

Merluzzo al forno con patate e olive

Ricetta di: [SilviaG](#)



(1)

Aggiunto ai preferiti da 6 cuochi

Medio

 Pronta in **1 ora 20 minuti**

Foto di: [SilviaG](#)

Questo merluzzo al forno è gustoso e leggero, ideale anche per chi è a dieta. Oltre alle olive, si potrebbero aggiungere anche dei pomodorini pachino che insaporiscono un pesce molto delicato con il merluzzo.

Ingredienti

Porzioni: **4**

4 filetti di merluzzo da 800g circa

700g di patate

2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

1 ciuffo di prezzemolo tritato sottile

3 cucchiaini di pangrattato

sale e pepe q.b.

2 cucchiaini di olive nere taggiasche denocciolate

Preparazione

Preparazione: **20 minuti** | Cottura: **1 ora**

1. Pelare le patate e tenerle in ammollo per qualche minuto in acqua fredda in modo da eliminare l'amido in eccesso. Tagliarle a fettine regolari non più spesse di 1cm.
2. Accendere il forno a 180°C.
3. Adagiare le patate in una ciotola e condirle con olio, sale e pepe. Trasferirle in una pirofila capiente e infornarle per 45 minuti.
4. Nel frattempo, sciacquare e asciugare i filetti di merluzzo, assicurandosi che non abbiano spine. Condirli con olio, sale, pepe e prezzemolo.
5.  Trascorsa la mezz'ora, aggiungerli alla teglia con le patate insieme alle olive, adagiandoli, per quanto possibile, sul fondo della teglia. Cospargere il tutto con del pan grattato e infornare per altri 15 minuti.
6. Gratinare negli ultimi 3 minuti, quindi sfornare e servire subito.

Aggiornato al: 19 ott 2015

TUTTI I DIRITTI RISERVATI © 2014 Allrecipes.com, Inc.