

Torna a: [Merluzzo al forno con pomodori, basilico e peperoni](#)

[Stampa](#)

Merluzzo al forno con pomodori, basilico e peperoni

Ricetta di: nt_bella



(0)

Aggiunto ai preferiti da 5 cuochi

Facile

 Pronta in **25 minuti**

Foto di: nt_bella

Merluzzo tenero e saporito, cotto al forno con verdure. Un piatto sano e squisito che piacerà a tutta la famiglia.

Ingredienti

Porzioni: **4**

- 1 peperone rosso
- 2 pomodori
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiari di basilico tritato
- 2 cucchiari di olio d'oliva
- 4 pezzi di merluzzo da 150g l'uno, senza spine
- 1 limone, succo
- sale e pepe q.b.

Preparazione

Preparazione: **5 minuti** | Cottura: **20 minuti**

1. Preriscaldare il forno a 200°C.
2. Tagliare il peperone e i pomodori a cubetti. Aggiungerli alla cipolla, all'aglio e al basilico tritati. Aggiungere l'olio.
3. Preparare 4 fogli di carta alluminio e mettere un pezzo di merluzzo su ogni foglio e coprire ciascun pesce con il misto di verdure; versare il succo di limone e aggiustare di sale e pepe. Coprire con un altro foglio di carta alluminio e formare una sorta di busta.
4. Cuocere in forno per 20 minuti circa.

Aggiornato al: 23 gen 2015

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