

Filetti di merluzzo a sorpresa

Per bambini da 3 a 5 anni

Secondo

🕒 pronto in: 20 min
🕒 tempo cottura: 8 min

difficoltà: 🍳🍳🍳

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

2 filetti di merluzzo da 80 g circa ciascuno
6 pomodori ciliegini
2 patatine novelle da
80 g circa ciascuna
8-10 olive taggiasche denocciolate
2 rametti di rosmarino
olio extravergine di oliva
sale
1 ecodose d'acqua



PREPARAZIONE

› Ritagliate due quadrati di carta da forno di circa 33 centimetri di lato e stendeteli sul piano di lavoro. Sbucciate e lavate le patatine, affettatele finemente con una mandolina e posizionatele al centro di ciascun foglio, salatele leggermente. Controllate che i filetti di merluzzo siano privi di spine ed eventualmente eliminatele con l'apposita pinza, poi appoggiateli sopra le patate ripiegandoli a "v" se sono troppo lunghi. Lavate, asciugate e tagliate a metà i pomodorini e sistemateli su ciascun filetto di pesce. Unite le olive e il rametto di rosmarino.

› Condite ogni porzione con un filo d'olio, salate e richiudete ogni foglio a pacchetto legandolo, a piacere, con un filo di rafia o di spago da cucina. Appoggiate i cartocci sulla griglia, versate 1 ecodose d'acqua nella pentola a pressione e inseritevi la griglia. Chiudete il coperchio e mettete la pentola su un fuoco di media dimensione a fiamma alta. Dal sibilo dimezzate la potenza della fonte di calore e cuocete per 4 minuti. Togliete dal fuoco, lasciate sfiatare e aprite il coperchio. Mettete un cartoccio su ogni piatto e servite.

CONSERVAZIONE

Possibilità di conservare in frigorifero : **no**

Possibilità di conservare in freezer : **no**

Ricetta realizzata da



Tempo cottura / Ecodosi

Pentola 1 pressione

Tempo cottura : 4 minuti

Ecodosi : 1

Pentola 2 pressioni

Tempo cottura : 4 minuti

Ecodosi : 1

Posizione: 1



1 Ecodose = 250ml