

OLIO CUORE

Filetti di platessa al Pepe Verde



Ingredienti

- 450 g di filetti di platessa
- 15 g di farina
- Pepe verde
- 25 g di Olio Cuore
- 100 g di vino bianco secco
- 160 g di pomodorini
- sale

- **Portata: Secondi**
- **Tempo: 15"**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 191.25 Kcal**

Preparazione

- Rosolate rapidamente in un filo d'olio i pomodorini divisi a metà.



- Infarinate i filetti di platessa, poi dorateli in alcuni cucchiai di olio.



- Bagnate con il vino e lasciate sfumare.



- Unite i pomodorini e regolate di sale.



- Aromatizzare con tre giri di Pepe Verde
- Portate avanti la cottura per 4-5 minuti, mantenendo il pesce morbido (aggiungete poca acqua all'occorrenza).



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico