

Dentice in salsa verde

Ingredienti per 4 persone

1 dentice di circa 800 g
20 g di pangrattato
un mazzetto di prezzemolo
1 peperone verde arrostito
100 g di olive nere snocciolate
30 g di capperi
4 cucchiaini di olio extra vergine
2 spicchi di aglio
1 cucchiaio di aceto
sale e pepe q.b.

Esempio di preparazione: Pulire e lavare il dentice. In una pirofila adagiare il pesce, spolverizzarlo con il pangrattato, salarlo, peparlo e metterlo in forno caldo per circa 20 minuti. Nel frattempo preparare la salsa: mondare e lavare il prezzemolo, poi tritarlo finemente insieme al peperone (precedentemente arrostito), alle olive snocciolate (tenere qualche oliva per guarnire il piatto) e ai capperi. Rosolare a parte nell'olio l'aglio intero e schiacciato e toglierlo non appena è colorito. Aggiungere quindi il trito e cuocere per alcuni minuti. Unire l'aceto, mescolare bene e lasciare restringere la salsa. Disporre il dentice su un piatto, ricoprirlo con la salsa e guarnire con olive nere intere.

Valori nutrizionali* per porzione netta al 100%

Energia: 344 Kcal (1440 Kj)	167 mg di Sodio (escluso sale aggiunto)
35 g di PROTEINE di cui animali 33 g vegetali 2 g	266 mg di Potassio
19 g di GRASSI di cui saturi 1 g monoinsaturi 4 g polinsaturi 1 g	4 mg di Ferro
9 g di CARBOIDRATI di cui semplici 6 g	136 mg di Calcio
2 g di FIBRA	580 mg di Fosforo
	0,25 mg di Tiamina (vit. B1)
	0,3 mg di Riboflavina (vit. B2)
	4,7 mg di Niacina (vit. PP)
	255 µg di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti)
	81 mg di Vit. C
	1 mg di Vit. E

* di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.