

Rombo all'acqua pazza con pomodorini ciliegino

Ingredienti per 4 porzioni:

600 g di rombo (già pulito),
400 g di pomodorini ciliegino,
n°2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva,
½ bicchiere di vino bianco per sfumare,
q.b. di aglio, peperoncino e prezzemolo (se graditi),
poco sale.

Preparazione:

Pulire il pesce e adagiarlo in un tegame, unire l'olio, l'aglio, i pomodorini tagliati a spicchi, il peperoncino, il vino e un bicchiere di acqua e portare a bollore.
Regolare di sale e proseguire la cottura a fuoco lento.
Quando il pesce è cotto, scolarlo e servirlo irrorato dell'acqua di cottura, con prezzemolo tritato e accompagnato dai pomodorini.

Valori nutrizionali* per una porzione al 100% (quantità netta)

Energia: 186 kcal (778 kj)	
Proteine	25 g
di cui animali	24 g
e vegetali	1 g
Grassi	7 g
di cui saturi	0,7 g
monoinsaturi	4 g
polinsaturi	0,4 g
Carboidrati semplici	5,3 g
Fibra	2g
Acqua	213 g
Sodio	6 mg
Potassio	297 mg
Ferro	2 mg
Calcio	66 mg
Fosforo	421 mg
Tiamina (vit. B1)	0,02 mg
Niacina (vit. PP)	0,8 mg
Vitamina A (RE: Retinolo equivalenti)	612 µg
Vitamina C	25 mg
Vitamina E	1 mg

(*) di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.