

Ingredienti

- 450 g di filetti di merluzzo in tranci
- 20 foglie di menta fresca lavate
- 40 g di olio extravergine di oliva
- 20 g di succo di limone spremuto fresco
- 1 pizzico di sale
- 1 pizzico di pepe bianco macinato
- 500 g di acqua

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): >15

PER 100 G

Calorie	128,75 (Kcal)
Proteine	14,45 g
Carboidrati	0,31 g
Grassi	7,75 g
Fibre	0,14 g

PER PORZIONE

Calorie	172,20 (Kcal)
Proteine	19,33 g
Carboidrati	0,42 g
Grassi	10,37 g
Fibre	0,19 g

Merluzzo menta e limone

Difficoltà	facile
Tempo di preparazione	5 min.
Tempo totale	25 min.
Porzione	4
Categoria	secondi

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
Ricette Low carb e Keto

[#monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby)

Preparazione con bimby

- Sul tavolo da lavoro disporre dei fogli di carta forno, adagiarvi i tranci di merluzzo e chiudere formando dei cartocci. Sistemare i cartocci tra il recipiente e il vassoio del Varoma e chiudere con il coperchio. Tenere da parte.
- Mettere nel boccale la menta, tritare: 5 sec./vel. 5. Riunire sul fondo con la spatola.
- Aggiungere l'olio extravergine di oliva, il succo di limone, il sale e il pepe, emulsionare: 6 sec./vel. 6. Trasferire in una ciotola e tenere da parte.
- Senza lavare il boccale mettere l'acqua, posizionare il Varoma, cuocere: 20 min./Varoma/vel. 1. Togliere con attenzione il coperchio del Varoma, capovolgerlo e poggiarvi sopra il recipiente.
- Trasferire la salsa alla menta e i tranci di merluzzo su un piatto da portata e servire subito.

Preparazione senza bimby

- Sul tavolo da lavoro disporre dei fogli di carta forno, adagiarvi i tranci di merluzzo e chiudere formando dei cartocci. Sistemare i cartocci nella vaporiera e cuocere per 20 minuti (se non si possiede una vaporiera si possono cuocere i tranci di merluzzo in una pentola con abbondante acqua, ma attenzione alla cottura perchè i tranci si potrebbero rompere).
- Nel frattempo preparare l'emulsione di olio e limone. frullare l'olio con il limone il sale e il pepe. Spezzettare la menta ed unirla all'emulsione e far riposare.
- Una volta che il merluzzo ha finito di cuocere, trasferire la salsa alla menta e i tranci di merluzzo su un piatto da portata e servire subito.



seguimi su: [#monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby) per trovare altre ricette

scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com