

Bastoncini di merluzzo croccanti al forno con tris di verdure al vapore

Bastoncini di merluzzo sani con verdure: una ricetta saporita per i più piccoli!



Una ricetta **semplice, completa e sfiziosa** allo stesso tempo che sostituisce i classici bastoncini di pesce in una versione sana e leggera!

Difficoltà: facile

Costo: basso

Tempo di preparazione: 30 min.

Ingredienti (per 4 persone)

800/1.000 g di filetto di merluzzo fresco

1 mazzo di asparagi verdi

5/6 carote medie Passo dopo Passo Despar

5/6 patate medie Passo dopo Passo Despar

Farina di mais fioretto q.b.

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar

Un pizzico di sale

Procedimento:

1. Pela le patate e le carote, tagliale a pezzettini possibilmente delle stesse dimensioni e mettile a cuocere in una vaporiera.
2. Pulisci gli asparagi, elimina la parte di gambo troppo dura e aggiungili a cuocere anch'essi nella vaporiera.
3. Nel frattempo accendi il forno a 180 °C statico e foderla con carta forno una teglia bassa.
4. Taglia a bastoncini delle stesse dimensioni il filetto di merluzzo e impanali semplicemente nella farina di mais fioretto.
5. Adagiali sulla teglia l'uno accanto all'altro, versa a piacere un filo di olio extra vergine di oliva e inforna per 15-20 minuti o fino a quando i bastoncini non formeranno la crosticina croccante in superficie.
6. A cottura ultimata, sforna la teglia e servi i bastoncini di merluzzo al forno caldi abbinati al tris di verdure al vapore. In alternativa agli asparagi puoi optare per le zucchine o un'altra verdura di stagione.