

# Filetti di merluzzo a sorpresa

Per bambini da 3 a 5 anni

Secondo

⌚ pronto in: 20 min  
⌚ tempo cottura: 8 min

difficoltà: 🍴厨师帽

## INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

2 filetti di merluzzo da 80 g circa ciascuno  
6 pomodori ciliegini  
2 patatine novelle da 80 g circa ciascuna  
8-10 olive taggiasche denocciolate  
2 rametti di rosmarino  
olio extravergine di oliva  
sale  
1 ecodoso d'acqua



## PREPARAZIONE

- › Ritagliate due quadrati di carta da forno di circa 33 centimetri di lato e stendeteli sul piano di lavoro. Sbucciate e lavate le patatine, affettatele finemente con una mandolina e posizionatele al centro di ciascun foglio, salatele leggermente. Controllate che i filetti di merluzzo siano privi di spine ed eventualmente eliminatele con l'apposita pinza, poi appoggiatevi sopra le patate ripiegandoli a "v" se sono troppo lunghi. Lavate, asciugate e tagliate a metà i pomodorini e sistemateli su ciascun filetto di pesce. Unite le olive e il rametto di rosmarino.
- › Condite ogni porzione con un filo d'olio, salate e richiudete ogni foglio a pacchetto legandolo, a piacere, con un filo di rafia o di spago da cucina. Appoggiate i cartocci sulla griglia, versate 1 ecodoso d'acqua nella pentola a pressione e inseritevi la griglia. Chiudete il coperchio e mettete la pentola su un fuoco di media dimensione a fiamma alta. Dal sibilo dimezzate la potenza della fonte di calore e cuocete per 4 minuti. Togliete dal fuoco, lasciate sfiatare e aprite il coperchio. Mettete un cartoccio su ogni piatto e servite.

## CONSERVAZIONE

Possibilità di conservare in frigorifero : **no**

Possibilità di conservare in freezer : **no**

Ricetta realizzata da



## Tempo cottura / Ecodosi

### Pentola 1 pressione

Tempo cottura : 4 minuti  
Ecodosi : 1

### Pentola 2 pressioni

Tempo cottura : 4 minuti  
Ecodosi : 1  
Posizione: 1



1 Ecodoso = 250ml