

MERLUZZO AL PROFUMO DI MAGGIORANA E ARANCIA

Ingredienti:

- 150 g di merluzzo fresco
- 1 arancia
- 150 g di broccoli
- rucola
- maggiorana
- sale e pepe
- olio e.v.o



In una pentola antiaderente mettiamo della maggiorana, un goccio d'olio e un cucchiaino di spremuta d'arancia, soffriggiamo il tutto per 5 minuti. Quando sentiamo sprigionare i profumi aggiungiamo il nostro merluzzo e lo copriamo con un rametto di maggiorana fino al completamento della cottura. Nel frattempo prepariamo i broccoli e condiamo l'insalata di rucola a piacere. Quando tutto è pronto, disponiamo la base con i broccoli e posiamo sopra il merluzzo, un paio di spicchi d'arancia e qualche foglia di rucola.

Buon appetito!