

FILETTI DI MERLUZZO AFFOGATI IN SALSA DI YOGURTH

Ingredienti per 4 persone:

- 1 merluzzo da 500 g
- 1 vasetto di yogurth intero
- 1 rametto di mentuccia
- 1 cucchiaino di farina
- 1/2 bicchiere di latte
- 30 g di burro
- sale
- pepe

Sfilettare il pesce, salare e infarinare i filetti, rosolarli per 5 minuti nel burro e infornarli a 100 gradi.

Nella stessa padella versare lo yogurth e il latte, spruzzare con farina, salare, pepare, unire la mentuccia, cuocere a fuoco lento per 10 minuti circa.

Sfornare il pesce, coprirlo con la salsa e guarnire con la mentuccia.