

# Filetto di platessa alla sorrentina

Categoria: Sapore di Mare - Secondi Piatti



## Informazioni Generali



Preparazione:  
10 min



Cottura:  
20 min



Dosi per:  
4 persone



Costo:  
Basso



Difficoltà:  
Bassa

I **filetti di platessa alla sorrentina**, sono un secondo piatto dal **sapore tutto mediterraneo**, preparati infarinando e dorando i filetti nell' **olio d'oliva** che

successivamente verranno insaporiti con della **polpa di pomodoro** a pezzettini, rondelle di **olive nere**, **origano**, **aglio** e **prezzemolo**.



## Ingredienti

» <b>Aglio</b> 1 spicchio	» <b>Pepe</b> macinato a piacere
» <b>Farina</b> q.b. per infarinare i filetti	» <b>Platessa</b> 4 filetti
» <b>Olio</b> extravergine di oliva 4 cucchiari	» <b>Pomodori</b> a pezzettoni 400 gr
» <b>Olive</b> nere denocciolate 10	» <b>Prezzemolo</b> tritato 2 cucchiari
» <b>Origano</b> 1/2 cucchiaino	» <b>Sale</b> q.b.

## Preparazione



**Infarinare i filetti** di platessa e poi metteteli a **dorare** da entrambi i lati in una padella con l' **olio di oliva** e l' **aglio** diviso in due; a doratura avvenuta, togliete l' **aglio** dalla padella e aggiungete la **polpa di pomodoro**, le **olive** tagliate a rondelle, l' **origano**, il **sale**, e il **pepe**.

Lasciate cuocere per qualche minuto, fino a che il pomodoro si sia asciugato, poi spegnete il fuoco e servite immediatamente cospargendo i filetti di platessa con il **prezzemolo tritato**.



## Consiglio

Potete realizzare questa ricetta anche con filetti di **pesce diverso dalla platessa**, come per esempio il pesce persico, e il merluzzo.

