

5 modi di cucinare il merluzzo

Autore: Elisa Malizia

Data: 24 Novembre 2014

Il merluzzo è un pesce molto utilizzato nelle diete per via del suo basso contenuto di grassi e calorie; al contempo è ricco di fosforo, iodio, ferro e calcio, tutti minerali fondamentali per il benessere dell'organismo. Proprio per questo uso nei regimi alimentari ipocalorici, il merluzzo non viene mai preso in considerazione quando si tratta di preparare un pasto gustoso. In realtà il merluzzo è un pesce che può essere cucinato in molti modi, alcuni di certo non particolarmente magri, ma quello che conta è il condimento, soprattutto per quanto riguarda la scelta degli aromi. Sappiamo bene che il pesce è ottimo quando viene [preparato al cartoccio](#), ma non dovete mai dimenticare le giuste spezie! Vediamo qualche **metodo per cucinare il merluzzo** e renderlo gustoso, per chi è a dieta e non solo.

Merluzzo al vapore

Ingredienti

- 500 g di merluzzo
- mezzo cucchiaino di aglio in polvere
- mezzo cucchiaino di zenzero in polvere
- 1 cucchiaio di salsa di soia
- 1 cucchiaio di vino bianco

Preparazione

Per prima cosa, mettete il merluzzo a marinare; anche se avete quello surgelato è un'operazione necessaria, vi basterà lasciarlo scongelare. Preparate un'emulsione con il vino, la salsa di soia, lo zenzero e l'aglio, mettete il merluzzo in una teglia di vetro, versate questa emulsione sul pesce e fate in modo che ne sia ricoperto in tutti i punti; lasciate a marinare per almeno 2 ore. Fatto questo, scolate il merluzzo dalla salsa e mettete a bollire una pentola con un po' d'acqua. Quando l'acqua bollerà, posizionate il merluzzo nel cestello per la cottura a vapore e coprite la pentola con un coperchio. Dopo circa 10-15 minuti, il merluzzo dovrebbe essere pronto. Assaggiate, aggiustate di sale e pepe e servite caldo.

Merluzzo al forno

Ingredienti

- 500 g di filetti di merluzzo
- 2 cucchiai di succo di limone
- 15 ml d'olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di spezie a piacere
- sale q.b.

Preparazione

Preriscaldare il forno a 200°, rivestite una teglia con un foglio di alluminio o con la carta forno ma, se avete una teglia antiaderente, è preferibile usare quella senza aggiungere altro. Posizionate i filetti di merluzzo sulla teglia, versate l'olio, il succo di limone e le spezie che avete scelto, oltre al sale. Fate cuocere per circa 20 minuti, finché il merluzzo non sarà dorato su entrambi i lati. Tenete da parte i succhi di cottura del pesce, che verserete di nuovo sul merluzzo quando lo servirete.

Merluzzo fritto

Ingredienti

- 500 g di filetti di merluzzo
- mezza tazza di farina
- 60 ml di latte
- 60 ml d'acqua
- 1 cucchiaino di lievito
- mezzo cucchiaino di sale
- 2 l di olio di semi per friggere

Preparazione

Fate scaldare l'olio in un'ampia casseruola fino a raggiungere i 190°; preparate la pastella con la farina, il lievito, il sale, acqua e latte a filo, fino ad ottenere un composto omogeneo. Immergete il merluzzo tagliato a pezzi nella pastella e friggete per 7-8 minuti, girando spesso il pesce affinché non bruci. Una volta pronto, scolate il merluzzo su carta assorbente e servite caldo.

Merluzzo in padella

Ingredienti

- 2 cucchiai di burro
- 500 g di filetti di merluzzo
- sale e pepe q.b.

Preparazione

Fate sciogliere il burro in una padella antiaderente e, nel frattempo, salate e pepate il merluzzo. Fate rosolare il merluzzo nel burro per circa 5 minuti, girandolo con una spatola. Servite il merluzzo caldo, accompagnato da un contorno leggero.

Merluzzo al microonde

Ingredienti

- 700 g di filetti di merluzzo
- 125 ml di brodo di pollo o brodo vegetale
- 2 cucchiai di succo di limone
- pepe nero q.b.
- 1 cucchiaio di prezzemolo fresco tritato

Preparazione

Mettete il merluzzo in una teglia capiente e lasciatelo cuocere nel microonde per 6 minuti, coperto da una pellicola adatta al microonde; trascorsi i 6 minuti, versate il brodo sul merluzzo, aggiungendo anche le spezie, il sale e il succo di limone. Coprite di nuovo la teglia, rimettetela nel microonde e lasciate cuocere per altri 5 minuti. Quando il merluzzo sarà pronto, lasciatelo riposare qualche minuto prima di servire.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/cucina/5-modi-di-cucinare-il-merluzzo/>

Generato il 19/04/2025