

**Facile** Prep. 25 min. Cott. 34 min.

#### Ingredienti per 6

● filetti di rana pescatrice, pronti per la cottura, 6  
● spinaci 600 g ● mascarpone 100 g ● granella di pistacchi 50 g ● cipolla bianca 1 ● curcuma 1 cucchiaino ● prezzemolo 2 rametti ● burro 50 g ● vino bianco secco 1 bicchiere ● sale ● pepe

● **Scaldate** il forno a 150°. ● **Lavate** e asciugate i filetti di pesce. ● **Massaggiateli** con un pizzico di sale e di pepe. ● **Versate** la granella di pistacchi in un largo piatto, passatevi i filetti di pescatrice, rivestendoli bene. ● **Shucciate** la cipolla e tritatela finemente. ● **Sciogliete** 30 g di burro in una pirofila. ● **Fatevi** stufare la cipolla 2 minuti e amalgamate metà della curcuma. ● **Adagiate** i

filetti di pescatrice nella pirofila. ● **Fateli** rosolare uniformemente 2 minuti. ● **Versate** il vino bianco, infornate e cuocete 30 minuti. ● **Sciacquate** e sgrondate, intanto, il prezzemolo, tritatelo e tenetelo da parte. ● **Lavate** accuratamente gli spinaci e sgrondateli. ● **Sciogliete** in una casseruola il burro rimasto. ● **Adagiatevi** gli spinaci, aggiungete sale e pepe. ● **Fateli** stufare 5 minuti su fiamma vivace, mescolando di tanto in tanto con un cucchiaino di legno. ● **Sgocciolateli** e schiacciateli leggermente con una forchetta o strizzateli per eliminare l'acqua in eccesso. ● **Frullateli** con il mascarpone, la restante curcuma, sale e pepe. ● **Stendete** la crema di spinaci calda sul piatto da portata. ● **Sistemateli** i filetti di pescatrice, distribuite il prezzemolo tritato e servite subito.

#### PRATICI E VELOCI

La linea missalad Pronti da Cuocere **Insalata dell'Orto** si amplia con gli "Spinaci cuoci in busta al microonde", 100% italiani, pronti in 4 minuti.



## Filetti di pescatrice su crema di spinaci

Secondo piatto  
calorie 340  
a meno di 36 €  
totali

**Accompagnate con 100 g di pomodorini conditi con olio di oliva, sale, pepe, zucchero e origano secco, passati in forno 20 minuti a 170 gradi**

