



LaSelva
AZIENDA BIOAGRICOLA DAL 1980

Kabeljau "alla Livornese"

ZUTATEN (ca. 4 Portionen)

800 g Kabeljaufilet

etwas Mehl

2-3 EL Natives Olivenöl extra - AUSGEWOGEN |
Olio extravergine di oliva - EQUILIBRATO*

2 Gläser (à 520 g) Gewürfelte Tomaten |
Pomodoro Cubettato*

2 EL Kapern in Essig | Capperi sott' aceto di vino*

3-4 EL Schwarze Oliven entsteint - im Ofen
getrocknet | Olive nere denocciate*

2-3 Knoblauchzehen

2 lila Zwiebeln & 1 rote Paprika

Salz & Pfeffer aus der Mühle

frische Petersilie

*aus dem LaSelva-Sortiment

BACCALA ALLA LIVORNESE

ZUBEREITUNG

- Die Fischfilets salzen und mit etwas Mehl bestäuben.
- Olivenöl erhitzen und den Fisch auf beiden Seiten goldbraun anbraten. Die Filets aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.
- Knoblauch vierteln, Paprika waschen, entkernen und grob schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls grob schneiden.
- Gemüse in der Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Tomaten, Kapern und Oliven zum Gemüse geben und mit Pfeffer abschmecken.
- Fischfilets auf das Gemüse legen und für weitere 4-5 Minuten garen.

TIPP: Mit frischer Petersilie und Ciabatta servieren.

www.laselva.bio

BUON APPETITO!