

Merluzzo al cocco

circa 800 gr. di filetto di merluzzo
120 gr. di farina di cocco (cocco rapé)
2 pomodori (o filetti di pomodoro in scatola)
1 cipolla
1 peperoncino verde fresco
2 spicchi d'aglio
3 cucchiaini di olio
1 pezzetto di zenzero fresco
1 limone
2 cucchiaini di prezzemolo tritato
sale
pepe

Cuocere in padella la cipolla tritata con l'olio, aggiungere il cocco, l'aglio e lo zenzero tritati, il peperoncino tagliato sottile privato della parte interna ma non dei semi.
Cuocere 5 minuti poi unire la scorza di limone e il succo, cuocere 10 minuti e unire il pomodoro a pezzi.
Scaldare il forno a 170 gradi e mettere in una teglia il merluzzo con la salsa sia sotto che sopra. Cuocere 20 minuti e servire con il prezzemolo tritato.

