

# Dieta - Menu dieta keto e digiuno intermittente da 1800 calorie



Lista della spesa [Giorno 1](#) [Giorno 2](#) [Giorno 3](#) [Giorno 4](#) [Giorno 5](#) [Giorno 6](#) [Giorno 7](#) [Ricette](#)

Non dimenticare di generare il tuo piano per la prossima settimana su <https://www.strongrfastr.com>

## Giorno 1

1797 kcal ● 146g proteine (32%) ● 124g grassi (62%) ● 17g carboidrati (4%) ● 8g fibre (2%)

### Pranzo

945 kcal, 82g proteine, 9g carboidrati netti, 63g grassi



#### Cosce di pollo al forno

12 oz- 770 kcal



#### Cavolfiore arrosto

173 kcal

### Cena

855 kcal, 64g proteine, 8g carboidrati netti, 61g grassi



#### Alette all'aglio e parmigiano

1 libbre- 697 kcal



#### Asparagi

157 kcal

## Giorno 2

1767 kcal ● 125g proteine (28%) ● 130g grassi (66%) ● 15g carboidrati (3%) ● 9g fibre (2%)

### Pranzo

865 kcal, 52g proteine, 11g carboidrati netti, 66g grassi



#### Cosce di pollo Buffalo

10 2/3 oz- 622 kcal



#### Fagiolini al burro

245 kcal

### Cena

900 kcal, 73g proteine, 4g carboidrati netti, 64g grassi



#### Bistecca classica

12 oz bistecca- 713 kcal



#### Asparagi

188 kcal

## Giorno 3

1769 kcal ● 116g proteine (26%) ● 135g grassi (68%) ● 17g carboidrati (4%) ● 6g fibre (1%)

### Pranzo

870 kcal, 44g proteine, 13g carboidrati netti, 71g grassi



#### Salsiccia italiana

3 salsiccia- 771 kcal



#### Fagiolini al burro

98 kcal

### Cena

900 kcal, 73g proteine, 4g carboidrati netti, 64g grassi



#### Bistecca classica

12 oz bistecca- 713 kcal



#### Asparagi

188 kcal

## Giorno 4

1771 kcal ● 199g proteine (45%) ● 100g grassi (51%) ● 13g carboidrati (3%) ● 6g fibre (1%)

### Pranzo

915 kcal, 81g proteine, 6g carboidrati netti, 64g grassi



**Petti di pollo alla Caesar**  
8 oz- 459 kcal



**Formaggio**  
4 oz- 458 kcal

### Cena

855 kcal, 118g proteine, 7g carboidrati netti, 37g grassi



**Asparagi**  
188 kcal



**Petto di pollo al limone e pepe**  
18 oz- 666 kcal

## Giorno 5

1813 kcal ● 184g proteine (41%) ● 105g grassi (52%) ● 21g carboidrati (5%) ● 11g fibre (3%)

### Pranzo

960 kcal, 66g proteine, 14g carboidrati netti, 69g grassi



**Insalata di pollo allo spiedo e pomodori**  
771 kcal



**Pistacchi**  
188 kcal

### Cena

855 kcal, 118g proteine, 7g carboidrati netti, 37g grassi



**Asparagi**  
188 kcal



**Petto di pollo al limone e pepe**  
18 oz- 666 kcal

## Giorno 6

1773 kcal ● 184g proteine (42%) ● 99g grassi (50%) ● 17g carboidrati (4%) ● 20g fibre (4%)

### Pranzo

920 kcal, 78g proteine, 13g carboidrati netti, 54g grassi



**Cotenna di maiale e salsa**  
289 kcal



**Involtino di lattuga con roast beef e avocado**  
2 wrap(i)- 631 kcal

### Cena

850 kcal, 106g proteine, 4g carboidrati netti, 45g grassi



**Pomodori al forno**  
1 pomodoro(i)- 60 kcal



**Tilapia al grill**  
18 2/3 oz- 793 kcal

## Giorno 7

1773 kcal ● 184g proteine (42%) ● 99g grassi (50%) ● 17g carboidrati (4%) ● 20g fibre (4%)

### Pranzo

920 kcal, 78g proteine, 13g carboidrati netti, 54g grassi



**Cotenna di maiale e salsa**  
289 kcal



**Involtino di lattuga con roast beef e avocado**  
2 wrap(i)- 631 kcal

### Cena

850 kcal, 106g proteine, 4g carboidrati netti, 45g grassi



**Pomodori al forno**  
1 pomodoro(i)- 60 kcal



**Tilapia al grill**  
18 2/3 oz- 793 kcal

## Prodotti a base di pollame

- cosce di pollo, con osso e pelle, crude  
3/4 lbs (340g)
- alette di pollo con pelle, crude  
1 lbs (454g)
- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
2 3/4 lbs (1235g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- timo, essiccato  
1/2 g (1g)
- sale  
2/3 oz (20g)
- pepe nero  
1/4 oz (7g)
- pepe al limone  
2 1/4 cucchiaino (16g)
- senape  
4 cucchiaino (20g)

## Grassi e oli

- olio  
1 1/4 oz (37mL)
- olio d'oliva  
6 oz (191mL)
- condimento Caesar  
2 cucchiaino (29g)

## Verdure e prodotti vegetali

- cavolfiore  
3/4 testa piccola (Ø 10 cm) (199g)
- aglio  
2 spicchio(i) (6g)
- asparagi  
29 oz (822g)
- Fagiolini verdi surgelati  
2 1/3 tazza (282g)
- cetriolo  
3/8 cetriolo (21 cm) (113g)
- pomodori  
3 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (443g)
- lattuga romana (romaine)  
4 foglia esterna (112g)

## Prodotti da forno

- lievito in polvere (baking powder)  
1/2 cucchiaino (8g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- burro  
1/3 stecca (35g)
- formaggio parmigiano  
3/4 oz (23g)
- formaggio  
4 oz (113g)

## Frutta e succhi di frutta

- succo di limone  
4 fl oz (124mL)
- avocado  
2 avocado (402g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot  
1 3/4 cucchiaino (26mL)
- salsa (salsa a base di pomodoro)  
13 1/3 cucchiaino (240g)

## Altro

- cosce di pollo con pelle  
2/3 lbs (302g)
- salsiccia di maiale italiana, cruda  
3 salsicciotto (323g)
- pollo allo spiedo, cotto  
1/2 lbs (255g)
- cotenna di maiale (pork rinds)  
3 1/3 oz (95g)

## Prodotti a base di manzo

- sirloin crudo  
1 1/2 lbs (680g)

## Prodotti a base di noci e semi

- pistacchi sgusciati  
4 cucchiaino (31g)

## Salsicce e salumi

- roast beef affettato  
1 lbs (454g)

## Pesci e frutti di mare

tilapia cruda  
2 1/3 lbs (1045g)

---

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Cosce di pollo al forno

12 oz - 770 kcal ● 77g proteine ● 51g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 12 oz porzioni

**cosce di pollo, con osso e pelle, crude**  
3/4 lbs (340g)

**timo, essiccato**

1 pizzico, macinato (0g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Disponi le cosce di pollo su una teglia o in una pirofila.
3. Condisci le cosce con timo, un po' di sale e pepe.
4. Cuoci nel forno preriscaldato per 35–45 minuti, o finché la temperatura interna non raggiunge 165°F (75°C). Per una pelle più croccante, passa sotto il grill per 2–3 minuti alla fine.
5. Servi.

### Cavolfiore arrosto

173 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 9g carboidrati ● 4g fibre



**olio**

3/4 cucchiaio (11mL)

**timo, essiccato**

3 pizzico, foglie (0g)

**cavolfiore, tagliato a cimette**

3/4 testa piccola (Ø 10 cm) (199g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).
2. Condisci i ciuffi di cavolfiore con l'olio. Insaporisci con timo e un po' di sale e pepe. Arrostitisci fino a doratura, circa 20-25 minuti. Servi.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Cosce di pollo Buffalo

10 2/3 oz - 622 kcal ● 48g proteine ● 47g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 10 2/3 oz porzioni

**salsa Frank's Red Hot**

1 3/4 cucchiaio (27mL)

**olio**

1 cucchiaino (5mL)

**sale**

1 1/3 pizzico (1g)

**pepe nero**

1 1/3 pizzico, macinato (0g)

**cosce di pollo con pelle**

2/3 lbs (302g)

1. (Nota: raccomandiamo di usare la Frank's Original Red Hot sauce per chi segue una dieta paleo poiché è fatta con ingredienti naturali, ma qualsiasi salsa piccante andrà bene)
2. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
3. Metti le ali su una grande teglia e condisci con sale e pepe.
4. Cuoci in forno per circa 1 ora, o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (75°C).
5. Quando il pollo è quasi cotto, aggiungi la salsa piccante e l'olio a tua scelta in un pentolino. Scalda e mescola insieme.
6. Togli le ali dal forno quando sono cotte e ricopri con la salsa piccante.
7. Servi.

### Fagiolini al burro

245 kcal ● 4g proteine ● 19g grassi ● 10g carboidrati ● 5g fibre



**burro**

5 cucchiaino (23g)

**pepe nero**

1 1/4 pizzico (0g)

**sale**

1 1/4 pizzico (1g)

**Fagiolini verdi surgelati**

1 2/3 tazza (202g)

1. Prepara i fagiolini seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi il burro e condisci con sale e pepe.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

---

### Salsiccia italiana

3 salsiccia - 771 kcal ● 42g proteine ● 63g grassi ● 9g carboidrati ● 0g fibre



Dà 3 salsiccia porzioni

**salsiccia di maiale italiana, cruda**  
3 salsicciotto (323g)

1. Cuoci la salsiccia in padella o in forno. Padella: Metti la salsiccia in una padella e aggiungi acqua fino a una profondità di ½". Porta a sobbollire e copri. Cuoci a sobbollire per 12 minuti. Rimuovi il coperchio e continua a cuocere finché l'acqua non evapora e la salsiccia non si rosola. Forno: Disponi la salsiccia su una teglia rivestita con carta stagnola. Metti nella teglia a forno freddo e accendi il forno a 350°F (180°C). Cuoci per 25-35 minuti o finché all'interno non è più rosa.

---

### Fagiolini al burro

98 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



**burro**  
2 cucchiaino (9g)  
**pepe nero**  
1/2 pizzico (0g)  
**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**Fagiolini verdi surgelati**  
2/3 tazza (81g)

1. Prepara i fagiolini seguendo le istruzioni sulla confezione.
  2. Aggiungi il burro e condisci con sale e pepe.
-

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

---

### Petti di pollo alla Caesar

8 oz - 459 kcal ● 55g proteine ● 26g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 oz porzioni

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**

1/2 lbs (227g)

**condimento Caesar**

2 cucchiaio (29g)

**formaggio parmigiano**

2 cucchiaio (10g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Versa il condimento Caesar in una pirofila abbastanza grande da contenere il pollo in un unico strato.
3. Metti il pollo nel condimento e gira per ricoprire.
4. Cuoci per 20-25 minuti fino a quando il pollo è cotto.
5. Togli la pirofila dal forno, imposta il grill (broiler) al massimo, cospargi il pollo con Parmigiano e gratina fino a quando il formaggio si scioglie e diventa dorato, circa 1-2 minuti. Servi.

---

### Formaggio

4 oz - 458 kcal ● 26g proteine ● 38g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Dà 4 oz porzioni

**formaggio**

4 oz (113g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Insalata di pollo allo spiedo e pomodori

771 kcal ● 59g proteine ● 55g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



**pollo allo spiedo, cotto**  
1/2 lbs (255g)  
**olio d'oliva**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)  
**succo di limone**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**cetriolo, affettato**  
3/8 cetriolo (21 cm) (113g)  
**pomodori, tagliato a spicchi**  
3/4 grande intero (≈7,6 cm dia.) (137g)

1. Trasferisci la carne del pollo in una ciotola e sfilacciala con due forchette.
2. Disponi il pollo con pomodori e cetriolo.
3. Irrora con olio d'oliva e succo di limone. Condisci con sale e pepe a piacere. Servi.

## Pistacchi

188 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



**pistacchi sgusciati**  
4 cucchiaino (31g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Pranzo 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Cotenna di maiale e salsa

289 kcal ● 30g proteine ● 15g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**salsa (salsa a base di pomodoro)**  
6 2/3 cucchiaino (120g)  
**cotenna di maiale (pork rinds)**  
1 2/3 oz (47g)

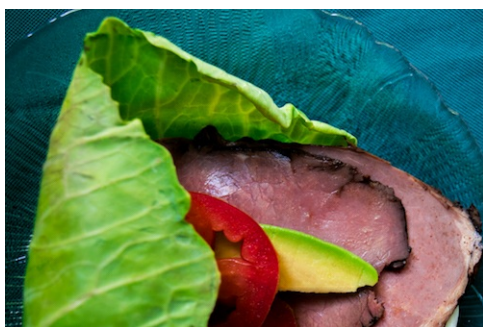
Per tutti i 2 pasti:

**salsa (salsa a base di pomodoro)**  
13 1/3 cucchiaino (240g)  
**cotenna di maiale (pork rinds)**  
1/4 lbs (95g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Involtino di lattuga con roast beef e avocado

2 wrap(i) - 631 kcal ● 48g proteine ● 38g grassi ● 8g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

**lattuga romana (romaine)**

2 foglia esterna (56g)

**senape**

2 cucchiaino (10g)

**roast beef affettato**

1/2 lbs (227g)

**pomodori, a dadini**

1 pomodoro serpente (62g)

**avocado, a fette**

1 avocado (201g)

Per tutti i 2 pasti:

**lattuga romana (romaine)**

4 foglia esterna (112g)

**senape**

4 cucchiaino (20g)

**roast beef affettato**

1 lbs (454g)

**pomodori, a dadini**

2 pomodoro serpente (124g)

**avocado, a fette**

2 avocado (402g)

1. Prepara l'involtino secondo i tuoi gusti. Sentiti libero di sostituire le verdure con quelle che preferisci.

---

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Alette all'aglio e parmigiano

1 libbre - 697 kcal ● 61g proteine ● 48g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 libbre porzioni

**alette di pollo con pelle, crude**

1 lbs (454g)

**lievito in polvere (baking powder)**

1/2 cucchiaino (8g)

**burro**

1/4 cucchiaino (4g)

**formaggio parmigiano**

2 cucchiaino (13g)

**aglio, tagliato a dadini**

2 spicchio(i) (6g)

1. Esistono due versioni di questa ricetta. Una è molto veloce/facile, ma la pelle non diventa molto croccante. L'altra richiede più tempo, ma la pelle risulta super croccante e richiede l'uso del bicarbonato (baking powder).
2. **VERSIONE VELOCE**
3. Scaldare una grande padella a fuoco alto. Aggiungere le alette e rosolare ogni lato, un paio di minuti per lato.
4. Ridurre il fuoco a basso e coprire, mescolando occasionalmente. Cuocere per circa 20 minuti o fino a cottura.
5. Aggiungere il burro, l'aglio e il parmigiano (nella versione veloce non si usa il bicarbonato). Mescolare bene per rivestire le alette.
6. Servire.
7. **VERSIONE PELLE CROCCANTE**
8. Preriscaldare il forno a 250°F (120°C).
9. Asciugare le alette con carta assorbente.
10. Mettere le alette e il bicarbonato in un sacchetto di plastica e agitare per ricoprirle.
11. Disporre le alette su una teglia leggermente unta e cuocere per 30 minuti.
12. Quando il tempo è scaduto, aumentare la temperatura a 425°F (220°C) e cuocere per altri 30-40 minuti.
13. A cottura ultimata, sciogliere il burro e versarlo sulle alette, aggiungere aglio e parmigiano. Mescolare le alette fino a ricoprirle completamente.
14. Servire.

## Asparagi

157 kcal ● 3g proteine ● 13g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



### asparagi

5 oz (142g)

### succo di limone

1 cucchiaio (14mL)

### sale

1/3 cucchiaino (2g)

### pepe nero

1/3 cucchiaino, macinato (1g)

### olio d'oliva

1 cucchiaio (14mL)

1. Scaldare olio d'oliva in una padella a fuoco medio-alto.
2. Aggiungere gli asparagi e cuocere per 5 minuti, fino a quando sono teneri.
3. Aggiungere succo di limone e condimenti; mescolare.
4. Togliere dal fuoco e servire.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Bistecca classica

12 oz bistecca - 713 kcal ● 69g proteine ● 49g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

### olio

1 cucchiaino (6mL)

### sirloin crudo

3/4 lbs (340g)

Per tutti i 2 pasti:

### olio

3/4 cucchiaio (11mL)

### sirloin crudo

1 1/2 lbs (680g)

1. Cospargi la bistecca con un po' di sale e pepe (a piacere).
2. Riscalda una padella in ghisa fino a diventare rovente. Aggiungi l'olio (preferibilmente con un alto punto di fumo) e unghila.
3. Metti la bistecca (fai attenzione agli schizzi) e lasciala riposare per 2 minuti.
4. Usa delle pinze per girare la bistecca e lascia cuocere altri 2 minuti.
5. A questo punto puoi girare la bistecca ogni 30-60 secondi, fino a quando il tempo totale di cottura raggiunge 5-6 minuti (più a lungo per bistecche più spesse o più cotte).
6. Quando la temperatura interna raggiunge il livello desiderato (medium rare: 140°F/60°C), toglila dalla padella dal fuoco, copri leggermente e lascia riposare per 10 minuti. Servi.

## Asparagi

188 kcal ● 4g proteine ● 15g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**asparagi**  
6 oz (170g)  
**succo di limone**  
1 cucchiaio (17mL)  
**sale**  
3 pizzico (2g)  
**pepe nero**  
3 pizzico, macinato (1g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaio (17mL)

Per tutti i 2 pasti:

**asparagi**  
3/4 lbs (340g)  
**succo di limone**  
2 1/4 cucchiaio (34mL)  
**sale**  
1/4 cucchiaio (5g)  
**pepe nero**  
1/4 cucchiaio, macinato (2g)  
**olio d'oliva**  
2 1/4 cucchiaio (34mL)

1. Scaldare olio d'oliva in una padella a fuoco medio-alto.
2. Aggiungere gli asparagi e cuocere per 5 minuti, fino a quando sono teneri.
3. Aggiungere succo di limone e condimenti; mescolare.
4. Togliere dal fuoco e servire.

---

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Asparagi

188 kcal ● 4g proteine ● 15g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**asparagi**  
6 oz (170g)  
**succo di limone**  
1 cucchiaio (17mL)  
**sale**  
3 pizzico (2g)  
**pepe nero**  
3 pizzico, macinato (1g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaio (17mL)

Per tutti i 2 pasti:

**asparagi**  
3/4 lbs (340g)  
**succo di limone**  
2 1/4 cucchiaio (34mL)  
**sale**  
1/4 cucchiaio (5g)  
**pepe nero**  
1/4 cucchiaio, macinato (2g)  
**olio d'oliva**  
2 1/4 cucchiaio (34mL)

1. Scaldare olio d'oliva in una padella a fuoco medio-alto.
2. Aggiungere gli asparagi e cuocere per 5 minuti, fino a quando sono teneri.
3. Aggiungere succo di limone e condimenti; mescolare.
4. Togliere dal fuoco e servire.

---

### Petto di pollo al limone e pepe

18 oz - 666 kcal ● 114g proteine ● 21g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**

18 oz (504g)

**olio d'oliva**

1/2 cucchiaio (8mL)

**pepe al limone**

1 cucchiaio (8g)

Per tutti i 2 pasti:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**

2 1/4 lbs (1008g)

**olio d'oliva**

1 cucchiaio (17mL)

**pepe al limone**

2 1/4 cucchiaio (16g)

1. Per prima cosa, strofina il pollo con olio d'oliva e lemon pepper. Se cucini in padella, conserva un po' d'olio per la padella.
2. IN PADELLA
3. Scalda il resto dell'olio d'oliva in una padella media a fuoco medio, metti i petti di pollo e cuoci finché i bordi non diventano opachi, circa 10 minuti.
4. Gira dall'altro lato, poi copri la padella, abbassa il fuoco e cuoci per altri 10 minuti.
5. AL FORNO
6. Preriscalda il forno a 400 °F.
7. Metti il pollo su una teglia per grigliare (consigliata) o su una teglia normale.
8. Cuoci in forno per 10 minuti, gira e cuoci altri 15 minuti (o finché la temperatura interna non raggiunge i 165 °F).
9. SOTTOPROGRAMMA/GRIGLIA
10. Sistema il forno in modo che la griglia superiore sia a 3-4 pollici dall'elemento riscaldante.
11. Imposta il forno su broil e preriscalda alla massima potenza.
12. Griglia il pollo 3-8 minuti per lato. Il tempo effettivo varia in base allo spessore dei petti e alla vicinanza all'elemento riscaldante.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Pomodori al forno

1 pomodoro(i) - 60 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**olio**

1 cucchiaino (5mL)

**pomodori**

1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**

2 cucchiaino (10mL)

**pomodori**

2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (182g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nTaglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.\r\nCuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.

### Tilapia al grill

18 2/3 oz - 793 kcal ● 105g proteine ● 40g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**succo di limone**  
3 1/2 cucchiaino (17mL)  
**pepe nero**  
1/2 cucchiaino, macinato (1g)  
**tilapia cruda**  
18 2/3 oz (523g)  
**olio d'oliva**  
2 1/3 cucchiaio (35mL)  
**sale**  
1/2 cucchiaino (3g)

Per tutti i 2 pasti:

**succo di limone**  
2 1/3 cucchiaio (35mL)  
**pepe nero**  
1 cucchiaino, macinato (3g)  
**tilapia cruda**  
2 1/3 lbs (1045g)  
**olio d'oliva**  
1/4 tazza (70mL)  
**sale**  
1 cucchiaino (7g)

1. Preriscalda il grill del forno. Ungi la teglia per il grill o rivestila con alluminio.
  2. Cospargi la tilapia con olio d'oliva e spruzza con succo di limone.
  3. Condisci con sale e pepe.
  4. Disponi i filetti in un unico strato sulla teglia preparata.
  5. Griglia a pochi centimetri dalla fonte di calore per 2-3 minuti. Gira i filetti e continua a grigliare fino a quando il pesce non si sfalda facilmente con una forchetta, circa altri 2 minuti.
-