

SECONDI PIATTI

Nasselletti olio e limone

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 15 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



Nasselletti olio e limone, un secondo piatto delicato dal gradevole aroma al limone.

Un piatto semplice ma che richiede giusto un po' di attenzione nella cottura del pesce che dovrà risultare cotto ma umido e succulento.

Provate questa ricetta a base di pesce che si adatta benissimo anche con diverse altre qualità di pescato.

INGREDIENTI

NASELLO piccoli - 4

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola

LIMONE 2

VINO BIANCO 1 bicchiere

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Dopo aver eviscerato, squamato e lavato i naselletti scaldate un giro d'olio in una casseruola con uno spicchio d'aglio.



- 2 Nel frattempo ricavate il succo dai limoni.



- 3 Quando l'olio inizia a sfrigolare, togliete l'aglio e unite i naselli allineandoli nella casseruola.





4 Sfumate i pesci con il succo dei limoni ed il vino bianco.



5 Salate e pepate adeguatamente, quindi coprite con un coperchio e lasciate cuocere il pesce fino a che la carne non sarà cotta e l'occhio si sarà opacizzato.



6 Servite i naselletti interi nappandoli con il fondo di cottura al limone.

Aggiungete a piacere un filo d'olio a crudo e delle fette di limone.



