

SECONDI PIATTI

Nasello panato al forno

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 6 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

NASELLO filetti - 4

PANE INTEGRALE raffermo - 80 gr

CURRY 1 cucchiaino da tavola

PREZZEMOLO 1 mazzetto

SALE

PEPE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

Nasello panato al forno, questa è proprio la ricetta giusta se dovete far contenta tutta la famiglia in un sol colpo. Perché sì il pesce non piace sempre a tutti ma fatto in questo modo avrete di certo tanti complimenti. Una ricetta semplicissima da fare ma che vi darà modo di portare a tavola un piatto saporito e speciale. Provate a realizzarla con il nostro passo passo e verrà ottimo!

PREPARAZIONE

1 Quando volete realizzare il nasello panato al forno riunite nel mixer, il pane integrale

raffermo spezzettato, il ciuffo di prezzemolo ed il curry; frullate il tutto, fino ad ottenere un trito omogeneo.

2 Prendete i filetti di nasello e passateli prima nell'olio in modo che ne siano completamente cosparsi, poi nella panatura appena realizzata. Trasferite i filetti di nasello panati su di una teglia ricoperta con carta forno, leggermente oleata, cospargete la superficie di ogni filetto di nasello, con un pò di panatura avanzata quindi spolverate con sale e pepe e, completate con un ultimo giro di olio extravergine d'oliva.

3 Trasferite in forno preriscaldato a 210 C° per 5-6 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e servite i filetti di nasello impanato al forno, con una semplice insalata o con altro contorno a piacere vostro.