

SECONDI PIATTI

Nasello con panatura di verdure

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 30 min COTTURA: 30 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

nasello
zucchine
patate
carote
prezzemolo
sale
pepe
olio
pangrattato

PREPARAZIONE

- 1 Pulite le verdure e grattugiatele, aggiungete prezzemolo tritato, un paio di cucchiari di pangrattato e un filo d'olio, aggiustate di sale e pepe.



2 Ungete i bocconcini di pesce con olio.



3 Rivestite i bocconcini con il trito di verdure e stendeteli in una teglia unta con pochissimo olio.



4 Cuocete in forno a 180° per 30 minuti.



