

SECONDI PIATTI

# Nasello in crosta di zucchine e patate

---

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [20 min](#)    COTTURA: [15 min](#)    COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



Il nasello in crosta di zucchine e patate è un **piatto semplice** e allo stesso tempo **raffinato**, la **ricetta** unisce i **sapori del mare** e della **terra** in un abbraccio delizioso. Questo [secondo piatto](#) è **perfetto** per chi cerca **una pietanza leggera e gustosa**, adatta a [pranzi](#) e [cene](#) estive, ma che può essere gustato **tutto l'anno**. Il **nasello**, un pesce dal **sapore delicato** e la **carne compatta**, si sposa magnificamente con la **morbidezza delle zucchine** e la **croccantezza delle patate novelle**, mentre il profumo del **timo** esalta tutti gli ingredienti.

**Prova la nostra ricetta con passo passo e preparati**

a gustare un **secondo piatto di mare** davvero perfetto!

Prova anche questi secondi piatti di mare, potrebbero piacerti!

[Sogliola alla mugnaia](#)

[Filetti di tonno in padella](#)

[Paella di frutti di mare](#)

[Polipetti affogati](#)

[Branzino con patate al forno](#)

## INGREDIENTI

NASELLO 4

PATATE NOVELLE 5

ZUCCHINE 4

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiaini da tavola

TIMO 2 rametti

SALE

PEPE NERO

## PREPARAZIONE

- 1** Inizia lavando accuratamente le zucchine e le patate novelle sotto acqua corrente. Puoi lasciare la buccia per un tocco di colore e sapore. Successivamente, taglia sia le zucchine sia le patate a fette sottili, di circa mezzo cm. Usa una [mandolina](#) per assicurarti di tagliarle in modo uniforme, lo spessore uguale delle fette garantisce la cottura perfetta della crosta di verdura.
- 2** Controlla i filetti di nasello per verificare che non ci siano eventuali lische residue e sciacquali sotto acqua corrente. Tamponali delicatamente con carta assorbente per asciugarli. A questo punto, puoi salare e pepare leggermente i filetti per insaporirli, facendo attenzione a non eccedere con il sale perché le zucchine e le patate lo assorbiranno in fase di cottura.
- 3** Prendi una teglia da forno e ungi il fondo con un po' di olio extravergine d'oliva. Disponi le fette di patate in modo uniforme sul fondo della teglia in modo da coprirlo completamente. Spennella le patate con un po' di olio EVO usando un [pennello da cucina](#). Aggiungi i rametti di timo fresco per aromatizzare.

- 4 Ora sovrapponi uno strato di fette di zucchine sopra le patate. Ancora una volta, spennella le zucchine con olio EVO e aggiungi sale e pepe nero macinato fresco a piacere.
- 5 Adagia i **filetti di nasello** sulla **crosta di zucchine e patate**, posizionandoli in modo uniforme sulla teglia. Spennella leggermente i filetti di pesce con un filo di olio EVO.
- 6 Preriscalda il forno a 200°C. e inforna la teglia con il **nasello in crosta di zucchine e patate**. Lascia cuocere per circa 25-30 minuti, o fino a quando la superficie del nasello non sarà dorata.
- 7 Una volta completata la cottura, **sforna il nasello in crosta di zucchine e patate** e servi i filetti caldi e fragranti, capovolgendoli sui piatti in modo che le patate e le zucchine si trovino in superficie, fallo solo se hai una buona manualità in cucina, altrimenti va benissimo che la crosta di verdure rimanga sotto.

Puoi accompagnare il piatto con una fresca insalata verde o con qualche pomodorino ciliegino tagliato a metà e condito con olio EVO e basilico fresco.