

SECONDI PIATTI

Sarago in crosta di mandorle e zucchine

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [10 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



INGREDIENTI

SARAGO 400 gr
MANDORLE IN SCAGLIE 50 gr
ZUCCHINE 2
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola
SALE

PER SERVIRE

POMODORI CILIEGINI
SALE DI MALDON

Utilizzare una "crosta" per insaporire il pesce è sempre un'idea di successo! In questo caso i saraghi sono coperti da una crosta di mandorle e zucchine, un'accoppiata vincente. Ne otterrete un piatto sicuramente gustoso ma anche leggero e che incontrerà i gusti di tutti i vostri commensali. Provate la ricetta del sarago in crosta di mandorle e zucchine, seguite la nostra ricetta!

PREPARAZIONE

- 1 Per prima cosa trasferite le mandorle a lamelle in una padella antiaderente e fatele tostare.



- 2 Nel frattempo ungete i filetti di sarago con un po' di olio extravergine d'oliva.



- 3 Preparate anche le zucchine: lavatele, spuntatele, quindi affettatele con un taglio diagonale.



4 A questo punto, prendete le mandorle tostate e rivestite i filetti di sarago.



5 Prendete una teglia rivestita di carta forno e ungetela con poco olio.

Disponete i filetti nella teglia e salate.



6 Ricoprite il pesce con le fette di zuccina, accavallandole una su l'altra.



7 Condite con un po' d'olio e salate nuovamente; infornate a 180°C per 10 minuti circa.



8 Mentre i filetti cuociono, riscaldare un giro d'olio extravergine d'oliva in una padella.

Aggiungete i pomodori e lasciateli appassire leggermente.



9 Sfornate i filetti di sarago e serviteli con i pomodorini.

