

SECONDI PIATTI

Filetti di gallinella impanati al curry

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Italia**

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **media**



Filetti di gallinella impanati al curry, un modo alternativo di servire del pesce panato. La prima particolarità consiste nell'aromatizzare il pangrattato con del curry, scegliete voi il tipo di curry che più preferite..

La seconda particolarità sta nella cottura, infatti a differenza del classico pesce panato, lo cuocerete in forno ottenendo un risultato altrettanto gustoso e sicuramente più leggero. Provate questo piatto che potrete realizzare anche con altri tipi di pesce, il risultato sarà sempre eccellente! Se amate questa

spezia in modo particolare, provate anche la ricetta che ha come protagonista i [calamari!](#)

INGREDIENTI

GALLINELLA filetti - 4

PANGRATTATO

CURRY

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

LIMONE 1

SALE

PREPARAZIONE

- 1 Riunite in una ciotola o direttamente su di un vassoio piano il pangrattato, il curry (del tipo che preferite) e mescolate il tutto.





2 Preparate i filetti di pesce e passateli nel pangrattato aromatizzato.



3 Disponete i filetti panati in una teglia precedentemente foderata con la carta forno.



4 Irrorateli con un filo d'olio extravergine d'oliva. Salate adeguatamente.



5 Infornate a 200°C per 15 minuti.



6 Serviteli subito ben caldi accompagnandoli a piacere con degli spicchi di limone.

