

SECONDI PIATTI

Filetti di pesce persico dorato

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Filetti di pesce persico dorato

INGREDIENTI

FILETTI DI PERSICO circa 140 g l'uno - 4
PANE GRATTUGIATO GROSSOLANO
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SCORZA DI ARANCIA
SALE
FINOCCHI 4
ARANCIA 2
OLIVE NERE denocciolate - 50 gr

PREPARAZIONE

- 1 Realizzare le ricetta dei filetti di pesce persico dorato è veramente semplicissimo, ma vediamo insieme come procedere.

Per prima cosa, versate all'interno di un contenitore il pane grattugiato grossolano, che potete preparare tranquillamente voi, fatto in casa, con il pane secco, tritato grossolanamente con il tritatutto.

- 2 In un'altro contenitore versate un'abbondante quantità di olio extravergine d'oliva. Aromatizzate il pane con la scorza di arancia grattugiata.

Passate i filetti di pesce persico da prima nell'olio poi, nel pane aromatizzato con la scorza di arancia e, impanateli bene da entrambi i lati, con l'aiuto di un cucchiaino.

- 3 Rivestite una teglia con della carta forno. Trasferite i filetti di pesce panati, all'interno della teglia, insaporiteli con un pizzico di sale e, passate su di ognuno, un filo d'olio extravergine d'oliva.

- 4 Cuocete in forno preriscaldato statico a 200°C per circa 10 minuti. Ultimate la cottura con qualche minuto di grill, in maniera tale da dare ai filetti di pesce un bel colore dorato.

- 5 Nel frattempo pulite bene i finocchi, affettateli finemente e, tagliate a fettine le arance private della buccia.

Raccogliete i finocchi all'interno di un'insalatiera, unite le olive nere denocciolate divise a metà e, le fette di arancia. Condite con un giro d'olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

- 6 Trascorso il tempo necessario per la cottura e doratura dei filetti di pesce, sfornateli e serviteli caldi con l'insalata di finocchi e arance.