

SECONDI PIATTI

## Nasello al cartoccio con sedano e carote

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    PREPARAZIONE: 15 min    COTTURA: 60 min    COSTO: basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Il nasello è un pesce bianco magro, ricco di proteine e povero di grassi, ideale per una dieta sana e equilibrata. È inoltre una buona fonte di vitamine e minerali, tra cui vitamina B12, selenio e fosforo. Una delle cotture indicate per un pesce così ricco di virtù è la **cottura al cartoccio** che mantiene i sapori e i nutrienti degli ingredienti, creando un piatto umido e saporito.

Nella nostra ricetta del nasello al cartoccio abbiamo cucinato i filetti di pesce con il sedano e le carote che sono verdure saporite che apportano fibre, vitamine e minerali. Questo [secondo piatto di mare](#) richiede pochi ingredienti semplici e

facilmente reperibili. **La preparazione del nasello al cartoccio è rapida e non servono elevate abilità culinarie.**

**Perfetto per una cena in famiglia o un pranzo veloce**, il nasello al cartoccio diventerà ben presto uno dei cavalli di battaglia del tuo ricettario personale. **Segui la nostra ricetta con video e passo passo fotografico** per cucinare con le tue mani dei deliziosi filetti di nasello al cartoccio con sedano e carote.

Ecco altre ricette che potrebbero interessarti:

[Alici gratinate al forno](#)

[Polpette di tonno e pane](#)

[Merluzzo al forno](#)

[Sogliole fritte](#)

[Sarde a beccafico](#)

## COSA SERVE PER FARE IL NASELLO AL CARTOCCIO

NASELLO filetti - 8

CAROTE 4

COSTE DI SEDANO 4

SALE

PEPE NERO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

## COME SI PREPARA IL NASELLO AL CARTOCCIO

- 1** Lava, spunta e pela le carote, tagliale a piccoli pezzi e metti da parte. Lava il sedano, elimina i filamenti più duri e taglialo a fettine sottili.



**2** In una teglia, rivestita da due fogli di alluminio disposti a croce, allinea i filetti di nasello e aggiungi le verdure.





**3** Regola di sale e pepe, e finisci di condire con un filo di olio extravergine di oliva.



**4** Chiudi il cartoccio sugli ingredienti e cuoci in forno statico, preriscaldato a 200°C per 1 ora circa. Servi i filetti di nasello con sedano e carote ben caldi.



## CONSERVAZIONE

Conserva i filetti di nasello con sedano e carote in frigo per un giorno. Puoi anche congelarli, ma solo se hai utilizzato ingredienti freschi.