

SECONDI PIATTI

# Nasello panato al forno

di: *Cookaround*

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 10 min    COTTURA: 6 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Nasello panato al forno

## INGREDIENTI

NASELLO filetti - 4  
PANE INTEGRALE raffermo - 80 gr  
CURRY 1 cucchiaino da tavola  
PREZZEMOLO 1 mazzetto  
SALE  
PEPE  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

## PREPARAZIONE

- 1 Quando volete realizzare il nasello panato al forno riunite nel mixer, il pane integrale raffermo spezzettato, il ciuffo di prezzemolo ed il curry; frullate il tutto, fino ad ottenere un trito omogeneo.
- 2 Prendete i filetti di nasello e passateli prima nell'olio in modo che ne siano completamente cosparsi, poi nella panatura appena realizzata. Trasferite i filetti di

nasello panati su di una teglia ricoperta con carta forno, leggermente oleata, cospargete la superficie di ogni filetto di nasello, con un pò di panatura avanzata quindi spolverate con sale e pepe e, completate con un ultimo giro di olio extravergine d'oliva.

- 3 Trasferite in forno preriscaldato a 210 C° per 5-6 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e servite i filetti di nasello impanato al forno, con una semplice insalata o con altro contorno a piacere vostro.