

SECONDI PIATTI

Filetti di ombrina in crosta di zucchine

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 5 min COTTURA: 15 min

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



Se siete alla ricerca di un secondo piatto di gran classe che sia perfetto per una cena elegante con ospiti su cui si vuol far colpo, i filetti di ombrina in crosta di zucchine è davvero il piatto che fa per voi. Un piatto di semplice esecuzione ma che vi farà fare una splendida figura a tavola. L'unica accortezza è quella di spinare bene il pesce ma superato questo ostacolo è decisamente semplicissimo! Provate questa ricetta e se cercate un primo piatto che sia perfetto nell'abbinamento, ecco per voi una ricetta imperdibile: [spaghetti con le cozze](#), buonissimi anche loro!

INGREDIENTI

OMBRINA filetti - 4

ZUCCHINE 4

MANDORLE affettate - 50 gr

TIMO rametti - 2

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiari da tavola

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Rimuovete dai filetti eventuali lisce rimaste.



2 Dividete i filetti in tranci e incidete la pelle con tagli diagonali.



3 Scaldate un giro d'olio in una padella con due rametti di timo.



- 4 Quando è caldo aggiungete i tranci con la pelle rivolta verso l'alto; lasciate rosolare prima dalla parte della polpa e poi girate.



- 5 Trasferite i filetti di ombrina in una teglia unta d'olio extravergine. Salate e pepate.



- 6 Lavate e spuntate le zucchine; quindi affettatele ponendo il coltello in diagonale.



7 Rivestite ogni filetto con le zucchine e irrorate con poco olio il tutto.



8 Salate e cospargete i filetti con le mandorle a scaglie.



9 Infornate a 200°C per 15 minuti circa.



10 Servite i filetti di ombrina ben caldi.

