

SECONDI PIATTI

# Nasello con panatura di verdure

di: *arale*

LUOGO: *Europa / Italia*

DOSI PER: *4 persone*    DIFFICOLTÀ: *media*    PREPARAZIONE: *30 min*    COTTURA: *30 min*    COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



## INGREDIENTI

- nasello
- zucchine
- patate
- carote
- prezzemolo
- sale
- pepe
- olio
- pangrattato

## PREPARAZIONE

- 1 Pulite le verdure e grattugiatele, aggiungete prezzemolo tritato, un paio di cucchiari di pangrattato e un filo d' olio, aggiustate di sale e pepe.



- 2 Ungete i bocconcini di pesce con olio.



- 3 Rivestite i bocconcini con il trito di verdure e stendeteli in una teglia unta con pochissimo olio.



4 Cuocete in forno a 180° per 30 minuti.



