

SECONDI PIATTI

# Pesce sciabola impanato al forno

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COTTURA: [30 min](#)    COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



## INGREDIENTI

PESCE SPATOLA 4 filetti - 800 gr

PATATE medie - 3

PINOLI 150 gr

PANGRATTATO 150 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 6  
cucchiaini da tavola

SPICCHIO DI AGLIO 1

BASILICO 7 foglie

SALE

Se cercate un secondo piatto di pesce delicato e gustoso, vi consigliamo il **pesce sciabola impanato al forno**. Forse un pesce non particolarmente noto o diffuso, ma di sicuro delizioso. Delicatissimo nel sapore, questa cottura con la panatura aromatica, preserva la morbidezza e la succulenza delle carni... Provatelo! Se cercate altri piatti di mare provate anche la [spigola](#) al cartoccio: un grande classico sempre molto gradito.

# PREPARAZIONE

- 1 Ricavate dal pesce sciabola quattro filetti di circa 200 g l'uno oppure acquistate i filetti puliti dal vostro pescivendolo di fiducia.



- 2 Affettate finemente le patate ed adagiatele sul fondo di una teglia in un unico strato sovrapponendole leggermente; salate e irroratele con due cucchiari d'olio extravergine d'oliva.



- 3 Scaldate il forno a 200°C e fate cuocere le patate per circa 10 minuti o fino a quando i bordi non inizieranno a dorarsi.

Fate scaldare in una padella quattro cucchiaini d'olio con uno spicchio d'aglio e, non appena quest'ultimo inizierà a sfrigolare, unite i filetti alla padella.



- 4 Lasciate rosolare un lato, quindi, con un cucchiaino ed inclinando leggermente la padella, prelevate l'olio di cottura e irrorate il lato superiore dei filetti fino a che questo non cambierà leggermente colore diventando di un bianco opaco.



- 5 Prelevate i filetti dalla padella ed adagiateli su un foglio di carta assorbente.



**6** Riunite sul tagliere i pinoli, il pangrattato e le foglie di basilico e tritatele grossolanamente.



**7** Trasferite il composto in un mortaio e pestate il trito aggiungendo poco sale.



8 Distribuite il composto di pinoli e basilico sui filetti.



9 Riprendete la teglia con le patate che avrete ormai tolto dal forno ed adagiatevi sopra i filetti di pesce sciabola panati.



**10** Infornate nuovamente a 180°C per circa 15 minuti.

Servite i filetti adagiati su un letto di patate e decorate con un ciuffetto di basilico fresco.

## CONSIGLIO

**Con quale altro pesce potrei fare questa ricetta?**

Poi farlo anche con l'orata o la spigola. Vanno bene i pesci che puoi sfilettare.

**Ma il pesce sciabola e il pesce bandiera sono la stessa cosa?**

Sì, si tratta dello stesso pesce.