

SECONDI PIATTI

## Sarago in crosta di mandorle e zucchine

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COTTURA: [10 min](#)    COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



### INGREDIENTI

SARAGO 400 gr  
MANDORLE IN SCAGLIE 50 gr  
ZUCCHINE 2  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiaini da tavola  
SALE

### PER SERVIRE

POMODORI CILIEGINI  
SALE DI MALDON

Utilizzare una "crosta" per insaporire il pesce è sempre un'idea di successo! In questo caso i saraghi sono coperti da una crosta di mandorle e zucchine, un'accoppiata vincente. Ne otterrete un piatto sicuramente gustoso ma anche leggero e che incontrerà i gusti di tutti i vostri commensali. Provate la ricetta del sarago in crosta di mandorle e zucchine, seguite la nostra ricetta!

# PREPARAZIONE

- 1 Per prima cosa trasferite le mandorle a lamelle in una padella antiaderente e fatele tostare.



- 2 Nel frattempo ungete i filetti di sarago con un po' di olio extravergine d'oliva.



- 3 Preparate anche le zucchine: lavatele, spuntatele, quindi affettatele con un taglio diagonale.



4 A questo punto, prendete le mandorle tostate e rivestite i filetti di sarago.



5 Prendete una teglia rivestita di carta forno e ungetela con poco olio.

Disponete i filetti nella teglia e salate.



6 Ricoprite il pesce con le fette di zuccina, accavallandole una su l'altra.



7 Condite con un po' d'olio e salate nuovamente; infornate a 180°C per 10 minuti circa.



8 Mentre i filetti cuociono, riscaldate un giro d'olio extravergine d'oliva in una padella.

Aggiungete i pomodori e lasciateli appassire leggermente.





9 Sfornate i filetti di sarago e serviteli con i pomodorini.

