
Filetti di nasello panati

Autore: Max Fattorini

Fonte: Web

Una particolare e croccante panatura a base di pistacchio, pane alla curcuma e timo renderà questo piatto molto gustoso

Ecco una semplice ricetta per cucinare facilmente degli ottimi filetti di nasello con una particolare e croccante panatura a base di pistacchio, pane alla curcuma e timo. Un piatto davvero veloce da preparare pronto in meno di mezz'ora, e che grazie alla particolare panatura risulterà molto gustoso. Per far prima potete chiedere al vostro pescivendolo di fiducia di sfilettarvi i naselli, e se volete aiutandovi con una pinzetta potete rimuovere le eventuali spine rimaste.

Ecco quindi come preparare questi fantastici e croccanti filetti di nasello panati al forno.

Ingredienti per tre persone

tre filetti di nasello freschi

uno spicchio d'aglio

50 grammi di pistacchi tostati non salati

50 grammi pane grattugiato non troppo fine

succo di limone

timo

olio extra vergine di oliva

sale fino

Versare due cucchiai d'olio evo in una padella e farlo andare con lo spicchio d'aglio, quando quest'ultimo avrà preso colore eliminarlo, quindi farci tostare rapidamente il pane grattugiato per meno di un minuto, versare quindi in una ciotola, aggiungere quindi un poco di sale e una bella presa di foglie di timo secche.

Sbucciare i pistacchi, trasferirli in un mortaio, quindi pestare sino ad ottenere un granella, aggiungere al pane e amalgamare per bene.

Stendere un foglio di carta da forno su una leccarda, quindi adagiarsi sopra dalla parte della pelle i filetti di Nasello. bagnarli con poco succo di limone, salare leggermente, quindi ricoprirli con la panatura.

Far cuocere in forno caldo ventilato a 180 gradi per 15 minuti al massimo, regolarsi in base allo spessore dei filetti.