Nasello in UMIDO

INGREDIENTI (3 per.)

- Filetti di nasello 300 gr
- 1 cipollotto o mezza cipolla
- Pomodorini 150 gr
- Capperi sotto sale
- Olive nere
- Basilico
- Olio di oliva
- Sale & Pepe

Si possono usare anche i filetti surgelati senza necessità di scongelarli anticipatamente (basta che i filetti siano separati l'uno dall'altro).

1

Lavare e tagliare a cubetti i pomodorini.

Dissalare i capperi e tagliare le olive nere rimuovendo l'eventuale nocciolo.

Tagliare il cipollotto e rosolarlo a fuoco medio per qualche minuto con 2 cucchiai di olio d'oliva.

Appena il cipollotto comincia ad ammorbidirsi aggiungere in pentola i pomodori tagliati, i capperi dissalati e le olive nere.

Aggiungere due pizzichi di sale, coprire la pentola e lasciar cuocere a fuoco moderato per una decina di minuti.

2

Posizionare i filetti di merluzzo e aggiungere delle foglie di basilico fresco spezzettate grossolanamente a mano.

Coprire nuovamente e lasciar cuocere a fuoco moderato per 4/5 minuti.

Girare i filetti, coprire e lascia andare ancora 2 minuti.

I filetti surgelati sono normalmente più piccolini o sottili quindi i tempi di cottura non variano. Lasciano però più acqua quindi, una volta girati, non coprire nuovamente per asciugare il sugo.

3

Puoi servire.

Un'ultima macinata di pepe o del prezzemolo tritato, a piacere, completano il piatto.

BUON APPETITO

Delicato, veloce, economico ed un'ottima soluzione per chi non ha dimestichezza con i pesci freschi da pulire e sfilettare.

Ricette Orizzontali

www.RicetteOrizzontali.it

ricetteorizzontali