

Filetti di pesce gratinato ai pomodori secchi

I **filetti di pesce gratinato ai pomodori secchi** sono gustosi filettini di pesce rivestiti con una croccante panatura aromatica e cotti al forno. La ricetta si presta ottimamente per filetti di vario tipo: platessa, orata, branzino, rombo, ma anche merluzzo. Per la buona riuscita del piatto è importante lo spessore, che sia abbastanza uniforme.

Questi **filetti di pesce gratinato** si possono preparare con un po' di anticipo e cuocere al momento. Se avanzano si conservano ottimamente in frigorifero e possono essere brevemente scaldati nel forno ventilato, che fa riacquistare croccantezza alla panatura.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **360Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 400 g di filetti di platessa o di altro pesce tipo branzino, orata, rombo
- 25 g di pomodori secchi
- 50 g di pane grattugiato
- Origano
- Olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Sciacquare i filetti di pesce, passare le dita in superficie per individuare ed eliminare eventuali spine, quindi metterli in un colino.
- Scolare i pomodori secchi, metterli nel mixer, unire il pangrattato, un pizzico di origano e tritare.
- Mettere il trito in un piatto. Se fosse troppo umido unire altro pangrattato e mescolare bene.
- Ungere con un filo d'olio una teglia abbastanza grande da contenere tutti i filetti di pesce distesi.
- Passare i filetti di pesce nel trito in modo che la panatura aderisca bene, quindi disporli nella teglia.
- Unire un altro filo d'olio in superficie, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
- Infornare nel forno ventilato a 200°C per 12 minuti, girando i filetti a metà cottura.
- Trascorso il tempo indicato verificare che siano ben dorati, altrimenti proseguire la cottura per qualche altro minuto, ma non eccedere perchè altrimenti diventa secco.
- Mettere in un piatto da portata un foglio di carta da cucina, disporvi i filetti di pesce e servire.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Contorni di insalata verde o radicchio rosso

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

