

# Filetti di persico in crosta di pane

I **filetti di persico in crosta di pane** sono filetti di pesce persico gratinati nel forno con una panatura leggera di pane, aglio e prezzemolo. Sono molto semplici da preparare e anche piuttosto leggeri.

I **filetti di persico in crosta di pane** sono ottimi con contorni a base di carciofi, o di patate. In estate si possono servire con la peperonata, oppure con un'insalata di pomodori.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **380Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 2 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 100 g di pane grattugiato
- Sale
- 400 g di pesce persico in filetti
- Olio extravergine di oliva

## PREPARAZIONE

- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente su un tagliere, con la mezzaluna, assieme all'aglio.
- In un piatto mescolare il pane grattugiato con il trito di aglio e prezzemolo ed un pizzico abbondante di sale.
- Lavare i filetti sotto acqua corrente e passarli nel pangrattato, premendo bene, per far aderire la copertura uniformemente.
- Ungere una pirofila da forno con un filo d'olio ben cosperso e disporvi i filetti di pesce panati. Girarli in modo che si cospargano uniformemente di olio.
- Cuocere i filetti di persico nel forno ventilato a 200°C per 15 minuti circa. Proseguire di qualche minuto la cottura se occorre per far rosolare in superficie

## CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Insalata fresca, contorni a base di carciofi, patate, carote.

## STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

## AUTORE

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

### I consigli di Barbara

Se avanzano è possibile conservare il pesce così cucinato per un giorno in frigorifero. E' ottimo a temperatura ambiente.

