

Filetto di persico in crosta di zucchini

Il filetto di persico in crosta di zucchini è un secondo di pesce sfizioso ed economico. La panatura croccante e la mancanza di lisce fanno apprezzare questo piatto anche da coloro che solitamente non consumano pesce.

Ingredienti

- 1 filetto di persico (circa 500 g)
- 2 zucchini (di piccole/medie dimensioni)
- 40-50 g lardo affettato
- 3-4 cucchiai parmigiano
- 3-4 cucchiai pangrattato
- 2 cucchiai prezzemolo
- 1 spicchio aglio
- olio extravergine di oliva q.b.

Procedimento

- Grattugiare le zucchini con una grattugia a fori larghi.
- Trasferire in una ciotola le zucchini grattugiate, il parmigiano, il pangrattato, il prezzemolo e uno spicchio d'aglio (preventivamente spremuto). Versare un po' di olio extravergine di oliva e mescolare il tutto fino ad ottenere un composto piuttosto omogeneo e compatto.
- Disporre il filetto di persico in una teglia ricoperta di carta da forno e stendervi sopra le fettine di lardo.
- Ricoprire il filetto con il composto di zucchini e pressare accuratamente con le mani per farlo aderire il più possibile.
- Infornare in forno statico preriscaldato a 200 °C per circa 30 minuti. Gli ultimi minuti di cottura utilizzare la funzione grill del forno per far dorare la panatura.
- Sfornare e servire.

Note

Il lardo, oltre a rendere la pietanza più saporita, aiuterà a mantenere succulente le carni del persico (anche se si dovesse per errore oltrepassare il giusto tempo di cottura).