

Filetti di sugarello imbottiti di pan speziato

Mai provato il sugarello? Gustalo in questa ricetta semplice e saporita!



Un buon piatto di pesce è quello che ci vuole per godersi un pasto di fine primavera con la testa già in spiaggia! Prova questo: è super **saporito** e davvero **facile da preparare**. La base sono i **filetti di sugarello**, ripieni di **grissini integrali sbriciolati, spezie, porro e limone**. Una combinazione di sapori **semplice e molto saporita**, ottima anche per **non esagerare con il sale!**

Difficoltà: facile

Costo: basso

Tempo di preparazione: 20 min.

Ingredienti

(per 1 persona)

2 sugarelli di piccole dimensioni

4 cucchiaini di grissini integrali Despar spezzettati grossolanamente

1 rametto di timo fresco

1 cucchiaino di prezzemolo tritato

4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

1 cucchiaio di porro tritato

Mezzo cucchiaino di buccia grattugiata di limone non trattato

1 cucchiaino di gomasio alle alghe

Procedimento:

1. Eviscera i sugarelli, lavalvi bene sotto acqua corrente e ricavane i 4 filetti.

2. Prepara la farcitura mescolando in una ciotola i grissini spezzettati, il timo sfogliato, il prezzemolo, il porro, la buccia di limone, il gomasio e infine tre cucchiaini di olio. Amalgama bene il tutto.

3. Stendi due filetti di sugarello su una leccarda ricoperta da carta forno lasciando la pelle a contatto con la carta stessa. Farcisci la parte superiore con il composto ottenuto e termina con gli altri due filetti.

4. Versa un filo d'olio in superficie e inforna a forno preriscaldato a 160 °C per 20 minuti.