



Insalata calda di nasello e patate

RICETTA SCOLASTICA

Ingredienti:
per una porzione

140g Filetto di nasello

30g Patata fresca

5g Olio EVO

Prezzemolo fresco q.b.

Sale fino q.b.



Insalata calda di nasello e patate

RICETTA SCOLASTICA

Procedimento:

Sbucciate le patate, tagliatele a tocchetti e mettetele a cuocere per qualche minuto in una pentola con acqua bollente salata.

Mettete il filetto di nasello nel forno impostato sulla cottura a vapore oppure utilizzate una vaporiera. Cuocete per 10-15 minuti circa a 160°C, il tempo dipende dalla pezzatura del filetto da cucinare.



Insalata calda di nasello e patate

RICETTA SCOLASTICA

Procedimento:

Ora prendete il pesce, mettetelo in una ciotola e spezzettatelo grossolanamente. Aggiungete le patate scolate, il prezzemolo precedentemente tritato, l'olio e il sale. Tutto è pronto per essere servito!

Se volete renderla più sfiziosa aggiungete a piacere: olive, capperi, pomodori secchi, maionese (se la volete più leggera usate una salsa allo yogurt) o spezie di vostro gusto!