

Filetti di nasello con patate



Un modo come un altro per far mangiare pesce ai miei figli. Non sa di pesce ;-), non ci sono le lische e ci sono le patate che piacciono sempre!

★ INGREDIENTI ★

1. Una confezione di filetti di nasello
2. 6 patate medie
3. 1 cipolla
4. 6 cucchiaini di passata di pomodoro
5. Olio evo qb
6. Sale qb
7. Pepe o peperoncino qb

★ PREPARAZIONE INGREDIENTI ★

- Scongela i filetti di nasello
- Pela, lava e taglia le patate a tocchetti
- Taglia la cipolla a fettine sottili

★ PROCEDIMENTO ★

- In una wok metti olio e cipolla e fai rosolare
- Aggiungi le patate a tocchetti e fai insaporire
- Aggiungi la passata di pomodoro, il sale e il pepe
- Mescola bene, metti il coperchio e fai cuocere le patate
- Quando sono giunte quasi a cottura, adagia i filetti di nasello sopra, copri e fai cuocere 10' minuti per lato

Servi i filetti accompagnati dalle patate e buon appetito!



