



Crostone di pane tostato con sughetto di nasello al pomodoro e capperi

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- | | |
|--|----------------------------------|
| 150 g di pane | 1 spicchio d'aglio |
| 350 g di nasello | 1/2 peperoncino |
| 300 g di passata di pomodoro | prezzemolo |
| 3 cucchiaini di capperi sgocciolati | sale e pepe |
| 1/2 bicchiere di vino rosso | olio extravergine d'oliva |



PREPARAZIONE

Preparazione: 40 minuti

- Scalda in una teglia un filo d'olio con uno spicchio d'aglio in camicia, mezzo peperoncino e un cucchiaino di prezzemolo tritato.
- Lava le fette di nasello, tamponale con carta da cucina e mettile in padella.
- Fai rosolare velocemente da entrambi i lati, così che si crei una leggera crosticina, e aggiungi la passata di pomodoro, mezzo bicchiere d'acqua e i capperi sciacquati.
- Condisci con il sale e fai cuocere 10 minuti a fuoco medio con il coperchio, poi altri 5 togliendo il coperchio per far ritirare il sughetto di pomodoro.
- Una volta cotto il pesce, elimina la spina centrale, toglie aglio e peperoncino dalla padella e rompi il pesce con una forchetta, in modo che diventi simile a un ragù.
- Sfuma con il vino rosso e cuoci per altri 10 minuti per far ritirare la salsa.
- Tosta il pane e servilo insieme al ragù di pesce.
- Condisci con olio e pepe.

LO SAI CHE?

Il nasello, in quanto pesce, non contiene fibra ed ha un apporto calorico di 71 calorie ogni 100 grammi di polpa. Ha un contenuto di potassio pari a quello di aringa e cozze, un quantitativo di fosforo simile ad acciughe e sogliola ed un livello di colesterolo molto basso se paragonato agli altri prodotti ittici (50 mg/100 g di pesce).

La passata di pomodoro è ricca di acqua ed ha un contenuto di fibra molto basso, quindi è adatta in chi soffre di diarrea per introdurre vitamine e sali minerali mantenendo un basso introito di fibra.

Promossa da

In collaborazione con

Realizzato con il sostegno
non condizionato di