



[Chiudi](#) | [Mostra/Nascondi Immagini](#) | [Stampa](#)

## Nasello alla siciliana, un gustoso piatto di pesce pronto in pochi minuti

Servire un piatto di pesce ai bambini è sempre una sfida, ma con questo sfizioso secondo piatto, tutta la famiglia lo gusterà volentieri

Di Laura Soraci

Il **nasello alla siciliana** è un **secondo piatto** semplice ma molto gustoso della **cucina italiana**, grazie alla presenza di olive e capperi tipici ingredienti di questa isola. Si prepara in pochi minuti in un'unica padella bassa e larga con coperchio.

Potete prepararlo in anticipo e riscaldarlo all'ora di cena, per essere in tavola in **pochi minuti**, quindi il piatto ideale per chi lavora o ha tanti impegni ma non vuole rinunciare ad un'alimentazione sana ed equilibrata.

Il nasello è un pesce d'acqua salata dalle **carni magre**, tenere e dolci, molto nutriente ideale anche per l'**alimentazione dei bambini** e per chi è a **dieta**, potete sostituirlo con il merluzzo a cui si assomiglia molto o con altri pesci azzurri.

### Ingredienti per 4 persone

600g nasello surgelato

½ latta di pomodori pelati

1 spicchio d'aglio

10 olive

1 pugno di capperi sotto sale

prezzemolo fresco

sale

pepe

olio



In una capiente padella rosolate l'aglio intero, aggiungete capperi e olive e lasciate insaporire.



Unite i pomodori pelati, insaporite con un pizzico di sale e portate a bollire.



Disponete nel sugo i pezzi di pesce insaporite con il sale e lasciate cuocere a fuoco dolce con il coperchio 10 min per lato, se necessario rimuovere il coperchio e lasciate restringere il sugo.



Cospargete con prezzemolo fresco tritato e pepe nero. Servite in nasello alla siciliana caldo con il sughetto di capperi e olive.



© Amando.it - Riproduzione Riservata

[Chiudi](#) | [Mostra/Nascondi Immagini](#) | [Stampa](#)