

# La panatura di mia suocera – Panatura saporita per pesce

Questa panatura croccante è molto saporita, e si adatta benissimo per ricoprire filetti di pesce al forno, ma anche cozze o – perchè no – verdure gratinate.



Quello che gli dà una marcia in più è il **parmigiano**, che conferisce una croccantezza e un sapore molto particolari. Mia suocera la usa un po' su tutto; io inizialmente ero restio ad accoppiare il pesce al parmigiano, ma devo dire che, da quando l'ho assaggiata, ora non me ne separo mai. E' una vera droga !

Fatene in abbondanza, perchè si può anche tranquillamente congelare. Prelevatela dal freezer e usatela come se fosse fresca, senza bisogno di scongelarla. Rimane comunque in polvere e non si compatta più di tanto, quindi basta sgranarla un minimo con la forchetta ed è pronta da usare.

Ingredienti per ricoprire abbondantemente 4 filetti di pesce:

- 100 gr di pane morbido (io uso quello in cassetta, con tutta la sua crosta), bianco o integrale
- 50 gr di parmigiano grattugiato (ma potete spingervi fino a 100gr)
- 1 spicchio d'aglio grande (o due, se siete appassionati)
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, a piacere
- 40 gr olio extravergine d'oliva
- sale (a piacere, in base al parmigiano che avrete messo)

Tritare l'aglio e il prezzemolo nel mixer, poi aggiungere il pane e tritare ancora. Unire il parmigiano e mescolare.



Aggiungere l'olio con le lame in movimento, in modo da distribuirlo bene.



La consistenza finale dovrà essere leggermente umida, in questo modo si riuscirà a modellare bene anche con le mani e la panatura non tenderà a scappare da tutte le parti.

**Per i filetti di pesce:** massaggiare il filetto con un filo d'olio, depositare la panatura a cucchiainate e compattare bene con le mani. Considerate di fare uno strato di circa mezzo centimetro.

Cuocere in forno caldo a 200° per circa 10-15 minuti (a seconda dello spessore del pesce) e magari terminare alzando la temperatura a 250° oppure accendendo il grill per 2-3 minuti fino ad ottenere un colorito bruno della panatura.



**Per le cozze:** mantenete una sola delle due valve, mettete al centro il frutto e appoggiate sopra una cucchiata di panatura. Premete bene fino a formare una montagnetta. Disporre le cozze su una teglia e passare in forno a 250 gradi per circa 7-8 minuti, eventualmente usando il grill negli ultimi 2-3 minuti.

Come anticipavo sopra, la panatura in eccesso si può tranquillamente congelare. Usate un sacchetto da freezer o un piccolo contenitore in vetro. Al momento di utilizzare, sgranate la panatura con le mani (non c'è acqua quindi non si compatta) e usatela come se fosse appena fatta.