

---

# Filetti di nasello con pomodori, olive e capperi

**Autore:** Massimiliano Fattorini

**Fonte:** Città Nuova

**Un piatto poco elaborato ma di gran gusto, arricchito dal profumo del finocchietto selvatico.  
Dal blog La piccola casa**

Dopo averlo fatto scongelare, ho cercato di ipotizzare una ricetta un po' più gustosa e saporita, diversa dal solito, con gli ingredienti che avevo in frigo, magari con qualche verdura. Ho pensato quindi di elaborare una ricetta che avevo preparato tempo fa con il filetto di halibut, aggiungendo alcuni ingredienti e modificando il modo di cottura, ho quindi preparato questi filetti di nasello facendoli cuocere sul letto di pomodori, olive e capperi e aggiungendo alla fine il ciuffo di finocchio selvatico per far sì che il suo gusto fresco (che quasi richiama l'anice mi pare) rimanesse inalterato.

Il risultato è stato ottimo, finalmente il filetto di nasello aveva preso un sapore particolare ed è risultato molto gustoso, tanto da potermi finalmente rispondere alla annosa domanda: **e ora come lo posso cucinare questo filetto di nasello?**

Buon appetito a tutte e tutti dalla piccola casa!

Ingredienti (x2 persone)

3 filetti di nasello

Una manciata di olive verdi snocciolate in salamoia

Una manciata (2 cucchiaini) di capperi sotto sale

1 spicchio d'aglio fresco

2 o 3 pomodori ramati

Un ciuffo di finocchio selvatico (si può usare anche l'aneto)

Olio extra vergine di oliva

Vino bianco secco

Sale e pepe

Per chi vuole un po' di aceto di pomodoro.

Lavare i pomodori, tagliarli a cubetti (brunoise); sgocciolare le olive e passarle sotto l'acqua per eliminare l'eccesso di salamoia, tagliarle quindi a rondelle; lavare sotto l'acqua i capperi in modo da eliminare il sale grosso. In una padella abbastanza capiente per contenere i filetti di nasello separati,

---

versare due cucchiaini d'olio e lo spicchio d'aglio fresco, dorarlo a fiamma moderata ed eliminare quindi lo spicchio d'aglio, aggiungere quindi i cubetti di pomodoro, le rondelle di oliva e i capperi, cuocere con coperchio per una decina di minuti bagnando col vino bianco, e per chi vuole con un po' di aceto di pomodoro (darà un po' di acidità e richiamerà il gusto dei pomodori secchi) .

Aggiungere quindi i filetti di nasello sul letto di verdure, cuocere per due minuti, girarli, aggiungere il sale e il pepe e il ciuffetto di finocchio selvatico a pezzettini sopra i filetti di nasello. Cuocere ancora per due minuti.

Servire quindi i filetti e le verdure al centro del piatto.

Dal blog [La piccola casa](#)