

PANATURA PREFERITA DA PREZZEMOLINA



Ingredienti

- 200 g **Pangrattato**
- 100 g **Parmigiano reggiano**
- 1 spicchio **Aglione**
- **Prezzemolo**
- mezzo bicchieri **Olio extravergine d'oliva**
- **Sale**
- **Pepe**

TIENI TRACCIA DELLA TUA PREPARAZIONE ATTRAVERSO LE FOTOGRAFIE O DEI DISEGNI CHE DOVRAI FARE NEI RIQUADRI VUOTI!

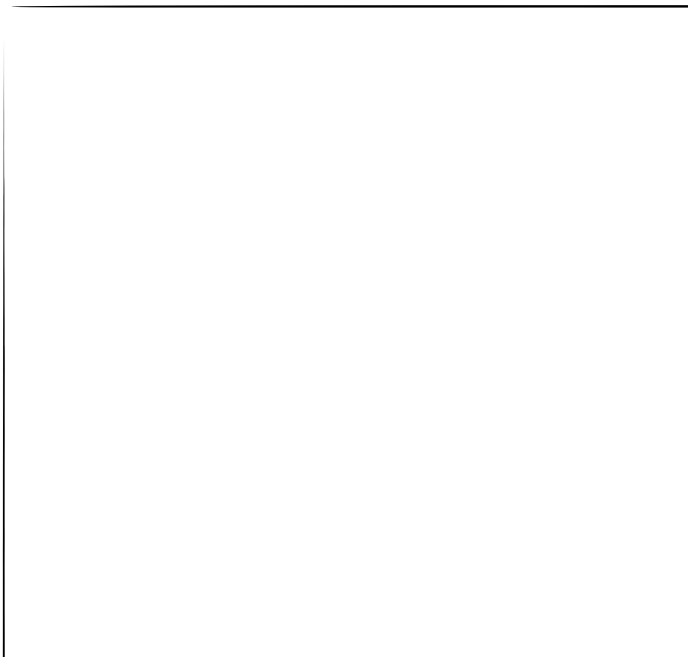
Preparazione

- Tritate il **prezzemolo e l'aglio** e uniteli al **pangrattato e al parmigiano grattugiato** in una ciotola.

Unite l'**olio extravergine di oliva** e amalgamate bene.

Aggiungete un **pizzico di sale** e Se volete aggiungete un po' di pepe.

Lavorate bene il composto con le dita in modo che **diventi sbricioloso** e poi utilizzatelo come preferite.



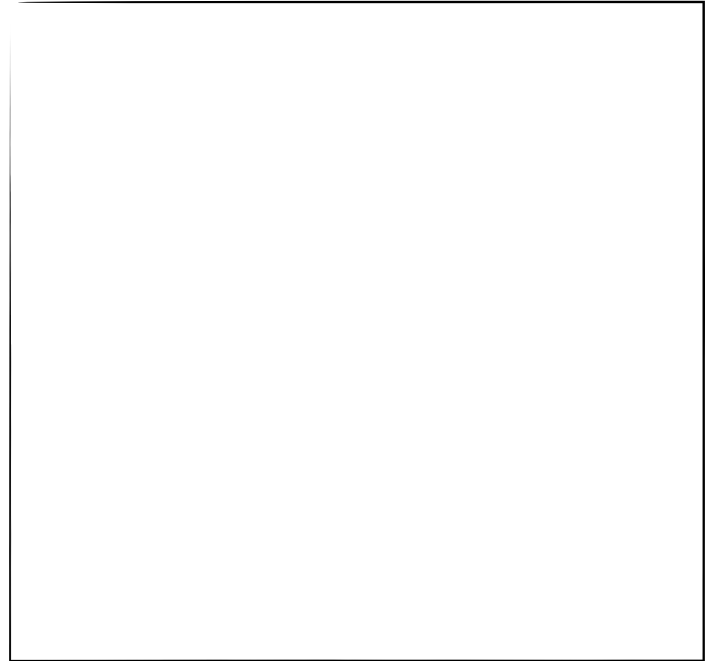
- **COME UTILIZZARLO:**

Sbattete l'uovo in una ciotolina a parte e passate la **fettina di carne, di pollo, il filetto di pesce o la verdura** che preferite nell'uovo sbattuto.

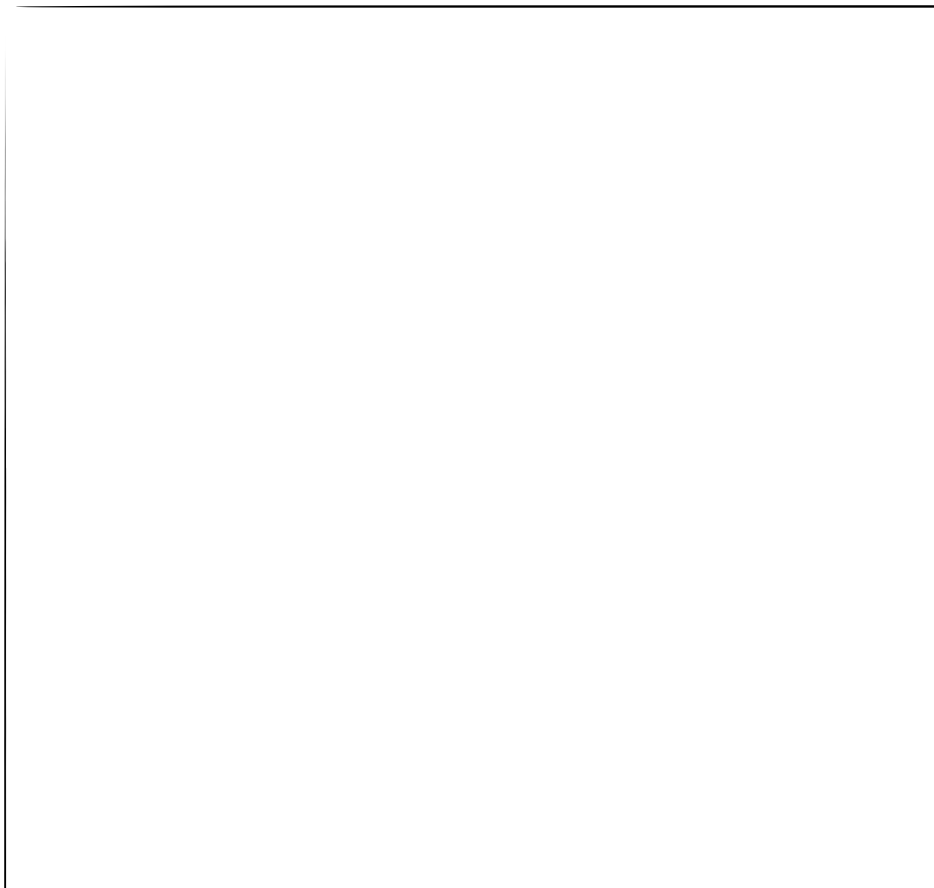
Impanate bene la fettina in modo che la panatura aderisca bene.



- La **cottura potete deciderla voi**.
Potete farli:
FRITTI: Fate scaldare abbondante olio di semi in una pentola dai bordi alti e quando sarà ben caldo fate cuocere per pochi minuti.
- **PADELLA:** Fate scaldare un cucchiaino di olio in una padella e quando sarà caldo adagiate la fettina facendola cuocere qualche minuto per lato.
FORNO: Adagiate la fettina in un tegame con un foglio di carta da forno, spruzzate leggermente di olio e cuocere in forno a 200° per 15 minuti circa (se pollo 25 minuti)



RISULTATO FINALE



VARIANTI E CONSIGLI:

- Se utilizzate la **panatura perfetta** per il pesce consiglio di utilizzare solo l'albume dell'uovo.

Potete non mettere **aglio** se non vi piace.

Potete anche impanare **senza uovo** ma ovviamente la panatura perfetta si staccherà un pochino.

Potete aggiungere **rosmarino tritato**.

Mia nonna faceva sempre la **doppia panatura** ovvero, dopo aver passato le fettine nell'uovo e nella panatura le rimetteva nell'olio e nella panatura in modo da creare uno strato più spesso e lei le friggeva sempre...erano favolose ma forse un pochino pesanti...una panatura basta e avanza!

Conservazione

La PANATURA PREFERITA DA **PREZZEMOLINA** si conserva in frigo per due o tre giorni oppure potete congelarla.