

SECONDI PIATTI

Branzino al sale

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [40 min](#) COSTO: [basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI PER FARE IL BRANZINO AL SALE

SALE GROSSO 2 kg
BRANZINO da 500 gr l'uno - 2
LIMONE in fette - 2
PREZZEMOLO 5 foglie

Il branzino al sale è un piatto leggero e sano, con una cottura che esalta il sapore naturale del pesce. La crosta di sale lo protegge, rendendolo succoso e gustoso, perfetto per un pasto leggero ma ricco di sapore.

COME SI FA IL BRANZINO AL SALE

- 1 Preparare il branzino al sale è proprio semplicissimo! Per prima cosa ricava dal limone due fette, che poi taglierai a metà. Trita il prezzemolo grossolanamente e insaporiscilo

con un pizzico di sale.



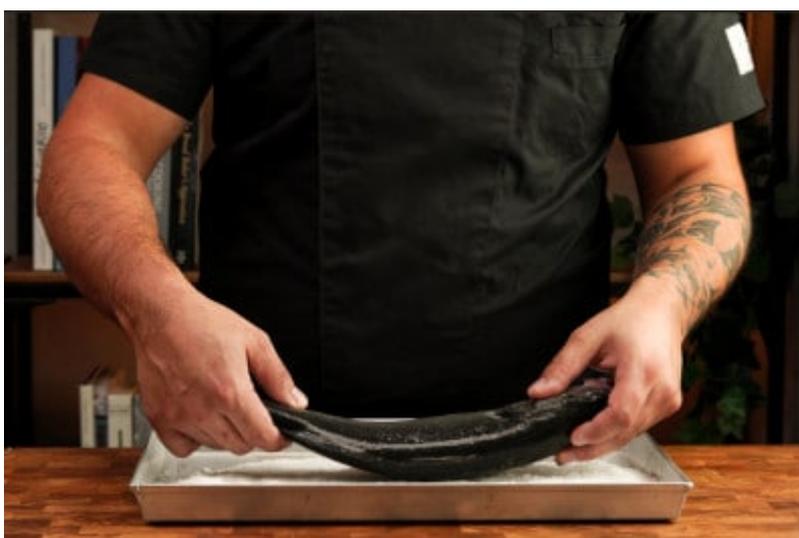


2 Massaggia le fette di limone con il trito di sale e prezzemolo. Disponi 1/4 del sale grosso sul fondo di una teglia grande abbastanza per contenere il pesce, o i pesci se li cuoci insieme.

Adagia il branzino **già pulito dalle interiora ma non squamato**, sul sale e inserisci 2 fette di limone all'interno della pancia. Infine chiudi la pancia, cercando di far coincidere i lembi di carne.

Se pulire il pesce non è un'operazione che gradisci fare, compra il branzino già pulito, sarà molto più comodo avere il pesce già pronto bello pulito solo da cuocere. Ma mi raccomando, non togliere le squame, servono a proteggere il pesce dal sale che userai per la cottura.





- 3** Copri ora i pesci con il restante sale, devono essere ben coperti, quindi se serve aggiungi altro sale. Cuoci in forno statico preriscaldato a 220°C per 25 minuti. Questa è la temperatura e il tempo giusti per un pesce di 500 g. pulito; per ogni 500 g. di pesce in più, sarà necessario aggiungere 15 minuti di cottura.



- 4 Una volta che il branzino sarà cotto, attendi qualche minuto, poi puoi cominciare, con l'aiuto di un cucchiaio, a liberare il branzino dal sale che lo ricopre .

Trasferiscilo su un piatto da portata se intendi servirlo intero, o su un tagliere se preferisci porzionarlo. In questo caso, utilizza un cucchiaio per incidere la pelle intorno alla guancia e allo stesso modo, lungo la spina dorsale. Rimuovi la pelle, che si staccherà facilmente.

Se la pelle viene via facilmente, e la carne risulta umida e succosa, allora il pesce è cotto alla perfezione. altrimenti, rimettilo in forno qualche minuto senza ricoprirlo di sale.





5 Separa i filetti dalla lisca e impiatta.

Procedi allo stesso modo dall'altro lato una volta girato il pesce. Servi con un semplice filo d'olio e uno spicchio di limone.



BRANZINO AL SALE: COTTURA PERFETTA E SAPORITA

Il branzino al sale è una delle ricette più semplici e leggere per cucinare il pesce, in grado di esaltare il suo sapore naturale senza l'aggiunta di condimenti eccessivi. Il segreto di questo piatto risiede nella cottura sotto una crosta di sale, che permette al branzino di mantenere tutta la sua umidità e morbidezza. Questa tecnica di cottura è ideale per chi cerca un pasto sano ma gustoso, perfetto da servire in occasioni speciali o per una cena leggera e raffinata. Il branzino, uno dei pesci più amati della cucina mediterranea, si presta perfettamente a questa preparazione, che richiede pochi ingredienti ma garantisce un risultato sorprendente. Scopri come preparare un branzino al sale delizioso e morbido, pronto in pochi e semplici passaggi.

CONSERVAZIONE

Il branzino al sale può essere conservato in frigorifero per 1-2 giorni, chiuso in un contenitore ermetico. Prima di riscaldarlo, ti consigliamo di passarlo brevemente in forno a bassa temperatura per mantenere la sua morbidezza e il sapore delicato. È importante evitare di riscaldarlo al microonde per non seccare la carne del pesce. Il branzino al sale è perfetto anche per essere preparato in anticipo e riscaldato prima di servirlo, mantenendo intatto il suo gusto leggero e naturale.

CONSIGLIO

Per evitare sprechi, il branzino al sale avanzato può essere utilizzato in altre ricette. Puoi sminuzzare la carne e utilizzarla per preparare un'insalata di pesce, o aggiungerla a una pasta fredda per un piatto estivo. Se ti avanza la crosta di sale, puoi riutilizzare il sale (dopo averlo setacciato) per altre preparazioni in cucina, come la cottura di verdure al forno. Anche il brodo ottenuto dalle lisce e dalle teste del branzino può essere utilizzato per preparare un delizioso fumetto di pesce, ideale per risotti o zuppe.