

SECONDI PIATTI

Branzino al cartoccio: ricetta leggera e saporita

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 30 min COTTURA: 20 min COSTO:

medio REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Il **branzino al cartoccio** è un piatto sano e gustoso, perfetto per valorizzare il sapore delicato del pesce. Le verdure e le erbe aromatiche aggiungono un tocco di freschezza, ideale per una cena equilibrata.

INGREDIENTI PER CUCINARE IL BRANZINO AL CARTOCCIO

BRANZINO 1
CIPOLLA 1
LIMONE 1
POMODORINI CILIEGINO 20
PREZZEMOLO 1 ciuffo
SPICCHIO DI AGLIO 3
ROSMARINO 1 rametto
VINO BIANCO 1 bicchiere
SALE
PEPE NERO

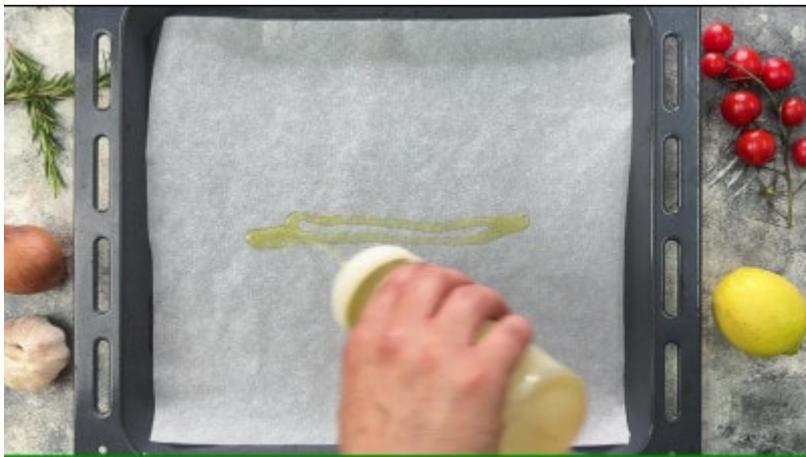
COME FARE IL BRANZINO AL CARTOCCIO

- 1 Condisci la pancia del pesce con sale, pepe. Farcisci con l'aglio ed un rametto di rosmarino.





- 2 Versa un filo d'olio sulla carta forno stesa sulla placca da forno. Adagia il pesce sopra, aggiungi al pesce alcuni anelli di cipolla, i pomodorini ciliegino tagliati a metà.





3 Aggiungi delle rondelle di limone, una spolverata di prezzemolo. Versa il vino ed infine un bel giro d'olio extravergine d'oliva.





- 4 Chiudi il cartoccio alzando i lembi della carta forno e unendoli come se fosse un sacchetto. Lega le due estremità con del filo da spago. Cuoci in forno statico preriscaldato a 200°C per 20 minuti. Apri il cartoccio lasciando chiuse le due estremità e servi ancora ben caldo.



BRANZINO AL CARTOCCIO CON VERDURE

Il **branzino al cartoccio** è un **piatto semplice ma elegante**, ideale per portare in tavola i sapori freschi della **cucina mediterranea**. Perfetto per chi desidera una **cena leggera** senza rinunciare al gusto, questo piatto unisce la delicatezza del pesce all'aroma delle erbe aromatiche e delle verdure fresche.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Usa le verdure che hai in casa, come zucchine, carote o peperoni, per ridurre gli sprechi alimentari.

Per un sapore più intenso, aggiungi un filo di vino bianco prima di sigillare il cartoccio.

Non buttare gli avanzi: il pesce cotto al cartoccio può essere usato per preparare un'[insalata di mare](#) il giorno dopo.

COME CONSERVARE IL BRANZINO AL CARTOCCIO

Conserva il branzino al cartoccio in frigorifero per un massimo di 2 giorni, chiudendolo in un contenitore ermetico. Riscaldalo in forno a bassa temperatura per preservarne la consistenza.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

[Spaghetti allo scoglio](#): un primo piatto ricco di sapore e frutti di mare freschi.

[Orata al forno](#): una variante semplice e gustosa per gli amanti del pesce.

[Insalata di mare](#): un contorno leggero e fresco, perfetto per accompagnare piatti di pesce.

[Zuppa di pesce tradizionale](#): una ricetta classica che esalta i sapori del mare.

[Salmone in crosta di pistacchi](#): un'altra opzione leggera e salutare per una cena raffinata.