

SECONDI PIATTI

Filetti di branzino dorati al forno

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [35 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



I **filetti di branzino** impanati con la **farina di mais**, diventano croccantissimi e meravigliosamente **dorati**. Questa è una ricetta da realizzare in pochissimi minuti (se poi usati i filetti già preparati ancor di più!) dal gusto davvero unico!

INGREDIENTI

BRANZINO da 450 g ciascuno - 4
FARINA DI MAIS FIORETTO 4 cucchiaini da tavola
FARINA DI MAIS GIALLO 4 cucchiaini da tavola
SPICCHIO DI AGLIO 1
PREZZEMOLO 1 ciuffo
MAGGIORANA rametti - 4
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE

PREPARAZIONE

- 1 Per preparare i filetti di branzino dorati al forno prima di tutto: eviscerate, desquamate e sfilettate bene i branzini.

- 2 Tostate in una padella 4 cucchiaini di farina di mais giallo, insieme a 4 cucchiaini di farina di mais a fioretto.
- 3 Preparate un trito abbastanza fine di prezzemolo e aglio.
- 4 Ricoprite con della carta da forno una teglia e ungetela con un filo d'olio extravergine d'oliva. Appoggiate sopra l'olio i filetti di branzino e, cospargeteli con la farina di mais tostata. Condite con il trito di prezzemolo e aglio, aggiungete qualche fogliolina di maggiorana, insaporite con un pizzico di sale e, passate sopra ogni filetto di branzino, un leggero filo d'olio.
- 5 Trasferite in forno preriscaldato statico a 200°C per circa 12 minuti. Trascorso il tempo indicato posizionate il forno in modalità grill a 220°C e, proseguite la cottura per 2-3 minuti, o fino a quando saranno belli dorati; quindi sfornate, guarnite con delle foglioline di prezzemolo e maggiorana freschi e servite.