

SECONDI PIATTI

Branzino al forno

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 25 min COSTO: elevato REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI PER CUCINARE IL BRANZINO AL FORNO

BRANZINO possono essere 2 o 4 più piccoli - 800 gr

LIMONI BIOLOGICI 2

SALE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

Prova il branzino al forno, un piatto leggero e salutare. Preparato con limone, sale e buon olio extravergine di oliva, è perfetto per una cena gustosa e facile da cucinare.

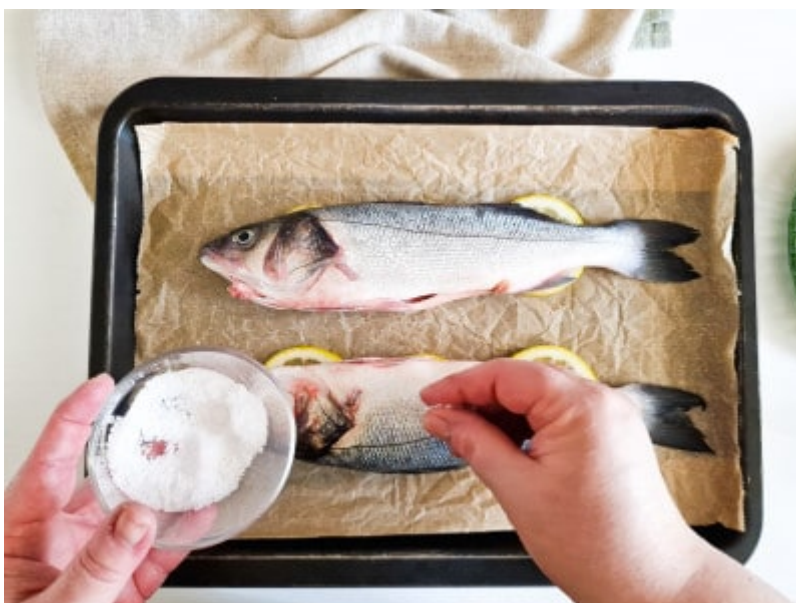
COME FARE IL BRANZINO AL FORNO

- 1 Affetta i limoni a uno spessore di circa un cm e disponi le fette su una teglia rivestita da carta forno, a file di 4-5 fette, a seconda di quanto è lungo il branzino.

Prendi i branzini già puliti ed eviscerati e stendili sopra le fette di limone. Spolverizza la

superficie con qualche pizzico generoso di sale fino, la pelle del pesce ne tratterrà gran parte, quindi la carne non verrà salata.





2 Insaporisci con un pizzico di sale anche l'interno della pancia, dove inserirai anche una fetta di limone divisa a metà. Il limone conferirà un aroma fresco e gradevole senza coprire la carne saporita del branzino. Infine condisci con un giro di olio extra vergine di oliva e inforna la teglia a 180° C per circa 25 minuti.

Quando i branzini saranno cotti, sfornali e sistemali sopra un piatto da portata sollevandoli con due forchette o due palette (una sotto la testa e una sotto la coda) e decora con le fette di limone rimaste in teglia.





BRANZINO AL FORNO: UNA RICETTA SEMPLICE E SAPORITA PER UN

Il branzino al forno è uno dei piatti di pesce più amati per la sua semplicità e per il gusto delicato ma ricco di sapore. Questo piatto è perfetto per chi cerca una ricetta leggera e salutare, grazie all'uso di pochi ingredienti freschi come olio d'oliva, limone, e sale. La cottura al forno permette al branzino di mantenere tutta la sua morbidezza, mentre la pelle diventa croccante e saporita. Il branzino al forno è ideale per una cena veloce e gustosa, ed è particolarmente apprezzato per il suo basso contenuto calorico e il suo apporto di proteine di alta qualità.

CONSERVAZIONE

Il branzino al forno può essere conservato in frigorifero per 1-2 giorni, chiuso in un contenitore ermetico. Prima di portarlo in tavola, è consigliabile passarlo nuovamente in forno a bassa temperatura per rendergli la sua consistenza morbida e croccante. Evita di riscaldarlo al microonde per non alterarne il sapore. Se desideri congelare il pesce, è preferibile farlo dopo averlo cotto, avvolgendo il branzino in pellicola trasparente e mettendolo in un sacchetto per congelatore. Quando sei pronto a gustarlo, lascialo scongelare lentamente in frigorifero prima di riscaldarlo.

CONSIGLIO

Per evitare sprechi, puoi riutilizzare gli avanzi del branzino al forno in altre ricette. Ad esempio, la carne del pesce può essere sfilacciata e utilizzata per preparare una carbonara di mare, o aggiunta a un'insalata di mare per un pasto veloce e gustoso. Se hai cucinato il branzino intero, puoi utilizzare le lisce e la testa per preparare un brodo da usare come base per zuppe o risotti di mare. In questo modo, nulla andrà sprecato!