

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.

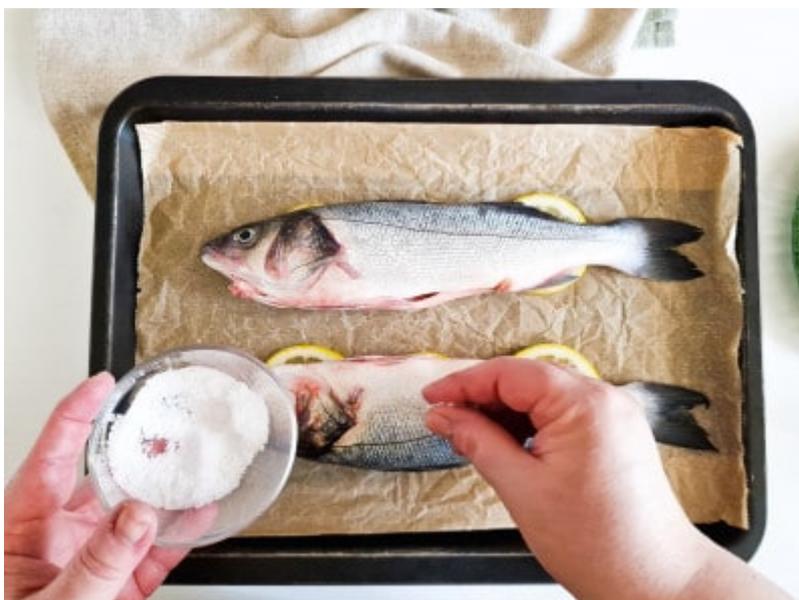
### COME FARE IL BRANZINO AL FORNO

- 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 lische e la testa per preparare un brodo da usare come base per zuppe o risotti di mare. In questo modo, nulla andrà sprecato!