

SECONDI PIATTI

Filetti di branzino al forno con patate e pomodorini

LUOGO: **Europa** / **Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **molto bassa** PREPARAZIONE: **15 min** COTTURA: **45 min** COSTO: **medio** REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**



I filetti di branzino al forno con patate e pomodorini sono la soluzione perfetta se cerchi un secondo piatto di mare profumato, leggero e facilissimo da realizzare.

Grazie alla sua incredibile rapidità, questo piatto rientra a pieno titolo tra le migliori idee per un [pesce al forno veloce](#), ideale sia da improvvisare per una cena infrasettimanale che da servire per un pranzo della domenica in famiglia.

Il vero segreto per un risultato impeccabile sta nella cottura differenziata: inforna prima le patate

tagliate a fette sottili insieme all'aglio e ai pomodorini, proprio come faresti per ottenere delle saporite patate al forno croccanti e dorate.

In questo modo eviterai il classico errore di ritrovarti con patate mezze crude e polpa del pesce ormai stracotta o asciutta.

Adagiando i filetti di spigola sopra il letto di verdure solo per gli ultimi quindici minuti e con la pelle verso il basso, la carne rimarrà di un **bianco latte opaco**, cedevole sotto i rebbi della forchetta e incredibilmente **morbida e succosa**.

Inoltre, il sughetto rilasciato dai datterini caldi ricorderà l'irresistibile dolcezza dei pomodorini confit in friggitrice ad aria, sposandosi a meraviglia con il profumo dell'**origano secco** e dell'olio extravergine d'oliva.

Se ami questo genere di preparazioni leggere e vuoi sperimentare nuove tecniche, prova anche la nostra variante dell'orata in friggitrice ad aria per una cena altrettanto tenera e veloce.

Prepara la teglia, accendi il forno e lasciati conquistare da un piatto genuino che profuma di mare e tradizione!

INGREDIENTI PER 4 PORZIONI DI BRANZINO AL FORNO

BRANZINO filetti puliti (peso circa 160 g.
l'uno) - 4

PATATE 500 gr

POMODORINI DATTERINI 250 gr

SPICCHIO DI AGLIO 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

ORIGANO SECCO

PREZZEMOLO TRITATO FRESCO

SALE FINO

PEPE NERO macinato al momento -

COME FARE I FILETTI DI BRANZINO AL FORNO PER 4 PERSONE

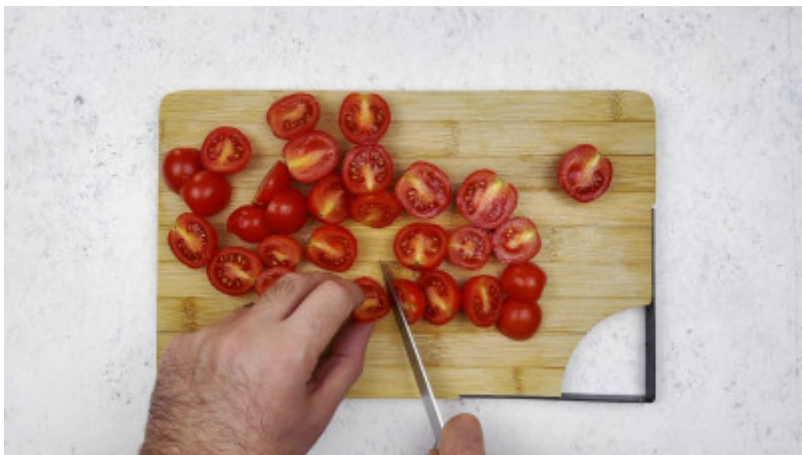
1 Preriscalda il forno a 230 °C in modalità statica e rivesti una teglia o una pirofila con la

carta forno.

Pela le patate, lavale sotto acqua corrente e affettale sottilmente (circa 2-3 mm) in una ciotola, aiutandoti con una mandolina o un coltello ben affilato per garantire una cottura omogenea.

Lava i pomodorini e tagliali a metà.





- 2** Aggiungi i pomodorini in ciotola, condisci con un generoso giro d'olio extravergine d'oliva, sale e pepe.





3 Continua con l'origano e lo spicchio d'aglio sbucciato. Mescola per bene.

Trasferisci il tutto nella teglia e distribuisce uniformemente gli ingredienti.

Cuoci in forno già caldo per circa 30 minuti.





4 Intanto sciacqua delicatamente i filetti di branzino sotto acqua corrente e asciugali tamponandoli con carta assorbente.

Sforna momentaneamente la teglia, adagia i filetti di branzino sopra il letto di patate e pomodorini con la pelle rivolta verso il basso, quindi condisci la superficie del pesce con sale e un filo d'olio.

Rimetti la teglia in forno e prosegui la cottura per altri 15 minuti, finché la carne del branzino risulterà opaca e tenera e le patate ben dorate.

Sforna, rimuovi lo spicchio d'aglio, spolvera con abbondante prezzemolo fresco tritato e servi subito in tavola ben caldo.





CONSERVAZIONE

Puoi conservare i **filetti di branzino al forno con patate** avanzati per un massimo di **1-2 giorni** in frigorifero, riposti all'interno di un contenitore ermetico ben chiuso.

Per gustarli al meglio, ti consiglio di rigenerarli in **forno preriscaldato a 160 °C** per circa 5-7 minuti, coprendo la teglia con un foglio di alluminio, oppure a fiamma dolce in padella con un filo d'olio e un goccio d'acqua per preservare la morbidezza del pesce.

Evita il forno a microonde a potenza elevata, poiché rischia di rendere la polpa della spigola stopposa e le patate eccessivamente molli.

La **congelazione è sconsigliata**: le patate cotte tendono a rilasciare acqua diventando farinose allo scongelamento e, nel caso tu abbia utilizzato filetti decongelati in partenza, non andrebbero mai ricongelati.

CONSIGLI E VARIANTI

Per ottenere **patate ben cotte e croccanti**, il trucco fondamentale è tagliarle tutte allo stesso spessore (circa 2-3 mm) con l'aiuto di una mandolina: in questo modo cuoceranno in maniera perfettamente uniforme senza rischiare che le fette più spesse restino crude.

Prima di posizionare i filetti nella pirofila, passa delicatamente i polpastrelli lungo la linea centrale della polpa per individuare eventuali **spine residue** ed eliminarle con una pinzetta da cucina.

Ricordati di adagiare sempre il pesce con la **pelle rivolta verso il basso** a contatto con il letto

caldo di verdure: la pelle farà da scudo protettivo contro il calore diretto della teglia, preservando i succhi naturali e mantenendo la carne tenerissima.

Se desideri personalizzare la ricetta o adattarla a quello che hai in dispensa, ecco alcune **varianti** sfiziose da provare:

Con olive e capperi: unisci ai pomodorini una manciata di olive taggiasche sott'olio e una presa di capperi dissalati per un tocco tipicamente mediterraneo e ancora più saporito.

Con altri filetti di pesce: puoi sostituire la spigola con filetti di orata, ombrina o merluzzo fresco, mantenendo inalterati i tempi di cottura per filetti di circa 150-180 g.

Al profumo di agrumi: adagia sulle patate 2-3 fettine sottili di limone non trattato e sfuma con un goccio di vino bianco secco prima di aggiungere il branzino per una nota fresca e agrumata.

Con zucchine o cipolle: aggiungi alle patate mezza cipolla rossa tagliata fine oppure una zucchina a rondelle per rendere il letto di contorno ancora più ricco e colorato.