SECONDI PIATTI

Filetto di branzino in padella con i funghi

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 2 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 15 min COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Se sei alla ricerca di un secondo piatto di mare raffinato ma facilissimo da preparare, il **filetto di branzino in padella con funghi** è la scelta perfetta per te.

Questa **ricetta del filetto di spigola in padella** sprigiona profumi tipicamente autunnali, unendo la delicata morbidezza del pesce al sapore terroso dei funghi appena saltati.

Per un risultato da vero chef, ricordati di pulire i funghi usando solo un panno umido o un pennellino. Evitando l'acqua corrente li manterrai **perfettamente sodi**

, senza correre il rischio di farli spappolare durante la cottura in padella.

Il segreto per cuocere il pesce a regola d'arte? Appoggia i filetti dal lato della pelle e premi dolcemente con una spatola per i primissimi secondi: in questo modo eviterai il fastidioso arricciamento delle carni causato dal calore.

Se ami questo genere di preparazioni, ti innamorerai sicuramente anche dei classici filetti di branzino al forno con patate e pomodorini o del profumatissimo sgombro gratinato al forno con erbe.

Per stupire i tuoi ospiti con altre idee sfiziose, porta in tavola le croccanti alici dorate in friggitrice ad aria oppure una proposta gourmet come la tagliata di pesce spada su letto di stracciatella.

Vuoi rendere questa **cena veloce a base di pesce** ancora più speciale? Accompagnala con una di queste geniali salse fredde veloci per dare carattere a carne, pesce e verdure. Allaccia il grembiule e iniziamo subito a cucinare!

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI DI BRANZINO CON I FUNGHI

BRANZINO in filetti già puliti - 400 gr

FUNGHI MISTI 300 gr

SPICCHIO DI AGLIO 1

TIMO

PREZZEMOLO 1 ciuffo

VINO BIANCO SECCO 40 ml

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE NERO macinato al momento -

COME FARE IL BRANZINO IN PADELLA CON I FUNGHI

1. Inizia occupandoti dei funghi. Puliscili delicatamente rimuovendo i residui di terra con un panno umido o un pennellino, evitando di passarli sotto l'acqua per mantenerli sodi. Una volta puliti, tagliali a fette regolari con un coltello affilato.

2 Versa un paio di cucchiai di olio extravergine d'oliva in un'ampia padella antiaderente, aggiungi lo spicchio d'aglio sbucciato e schiacciato e lascialo dorare a fuoco dolce per un minuto. Unisci i funghi, alza leggermente la fiamma, regola di sale e pepe e lascia cuocere per 8-10 minuti, mescolando di tanto in tanto. A cottura ultimata, rimuovi l'aglio, profuma il tutto con del prezzemolo fresco tritato e tieni i funghi in caldo.

3 Tasta i filetti di branzino con le dita ed elimina eventuali spine residue aiutandoti con le pinzette da cucina, poi tamponali bene con della carta assorbente. Scalda un filo d'olio in un'altra padella antiaderente e adagia i filetti dalla parte della pelle. Cuocili a fuoco medio-alto per circa 3-4 minuti, pressandoli leggermente con la spatola nei primi secondi per evitare che si arriccino. Sfuma con il vino bianco secco, lascia evaporare la parte alcolica per 1-2 minuti, quindi girali delicatamente sul lato della polpa e cuoci per altri 2 minuti, finché il pesce non risulta morbido e ben cotto.

4 Procedi con l'impiattamento: distribuisci i funghi caldi alla base dei piatti, creando un letto saporito, e adagiaci sopra i filetti di branzino appena cotti. Completa la preparazione profumando con qualche fogliolina di timo fresco e aggiungendo un delicato filo d'olio extravergine d'oliva a crudo prima di servire in tavola.

Conservazione

Se dovesse avanzarti del **filetto di branzino con i funghi**, puoi conservarlo comodamente in frigorifero per un massimo di 1-2 giorni. Assicurati di riporlo all'interno di un contenitore a chiusura ermetica per preservarne al meglio la freschezza e i profumi.

Al momento di consumarlo, ti consiglio di scaldarlo dolcemente in padella a fuoco molto basso. Se necessario, aggiungi un goccio d'acqua o di brodo per non rischiare di seccare le carni delicate del pesce.

Ti sconsiglio invece la congelazione: le basse temperature rovinerebbero irreparabilmente la consistenza morbida della spigola e renderebbero i funghi mollicci e poco invitanti al palato.

Consigli e varianti

Per ottenere un risultato impeccabile, ti consiglio di utilizzare filetti di branzino freschissimi. Se hai a disposizione solo quelli surgelati, nessun problema: ricordati però di farli scongelare gradualmente in frigorifero e di tamponarli con estrema cura per rimuovere tutta l'acqua in eccesso prima di metterli in padella.

Se ami i sapori decisi, puoi arricchire il fondo di cottura dei funghi aggiungendo un pizzico di peperoncino fresco tritato o sfumare il pesce con del brandy al posto del classico vino bianco.

Questa ricetta è molto versatile. Ecco alcune **varianti sfiziose** che puoi provare per personalizzare il piatto in base ai tuoi gusti:

Con i pomodorini: aggiungi dei pomodorini datterini o ciliegini tagliati a metà nella padella dei funghi a metà cottura. Doneranno una piacevole nota dolce e acidula e un bellissimo tocco di colore.
Al profumo di limone: se preferisci evitare l'alcol, ometti il vino e sfuma i filetti di branzino con il succo filtrato di mezzo limone, completando poi l'impiattamento con un po' di scorza grattugiata.
Tocco mediterraneo: unisci una manciata di olive taggiasche denocciolate e un cucchiaino di capperi dissalati ai funghi per un sapore ancora più rustico e avvolgente.
Cambio di pesce: lo stesso procedimento e gli stessi tempi di cottura si sposano perfettamente anche con i filetti di orata o di gallinella. Scegli il pescato che preferisci!