

SECONDI PIATTI

Filetto di branzino con salsa allo zafferano su caponatina primaverile

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media COSTO: medio REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

3 branzini da 300 gr. circa l'uno
olio extra vergine di oliva
sale e pepe
succo di limone verde
carota
sedano
rondelle di porro
una foglia di alloro
sale grosso
pepe in grani
vino bianco secco (per il fumetto di pesce)
3 carote
3 zucchine
porro
una grossa patata
una bella fetta di zucca gialla
zafferano.

PREPARAZIONE

- 1 Squamate e sfilettate i branzini lasciando loro la pelle e fateli marinare per qualche ora in frigo con il succo del limone verde, qualche cucchiata d'olio, sale, pepe. Preparate nel frattempo il fumetto, facendo bollire le teste e lische con la carota, il sedano, il porro, il sale, il pepe in grani, la foglia d'alloro e il vino bianco.
Filtratelo e riducetelo a metà. Unitevi lo zafferano.
Riducete in piccola dadolata le carote, le zucchine, il porro, la patata e la zucca gialla e fatele saltare in un tegame con poco olio; salate e pepate, tenendo al caldo.
Coprite con un foglio di carta da forno una teglia sulla quale disporrete i filetti di branzino sgocciolati dalla marinata. Coprite con un altro foglio di carta e cuocete in forno a 180° per 20 minuti.
Disponete a specchio sui piatti la salsa allo zafferano; distribuitevi sopra la dadolata di verdure; adagiatevi sopra i filetti con la parte della pelle verso l'alto.
Per dare un tocco in più alla preparazione, decorate la salsa allo zafferano con gocce di aceto balsamico che, con l'aiuto di uno stecchino, "tirerete" fino a formare dei fiorellini.