

ZUPPE E MINESTRE

Minestra di pesce con broccolo romano

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

ROMBO medio-piccolo - 1

CAROTE 1

ALLORO 1 foglia

PORRI 1

BROCCOLI romano - 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola

SALE

PEPE NERO

La minestra di pesce con broccolo romano è un delizioso primo piatto che si basa su ingredienti semplici e delicati. Il rombo e il broccolo si uniscono e regalano davvero un connubio intenso per quanto la preparazione di questa minestra sia estremamente facile! Se amate le minestre di pesce ecco allora per voi una ricetta gustosissima: questa è con [zafferano](#) e arancia!

PREPARAZIONE

- 1 Prendete il rombo, praticate due incisioni sotto la testa con un coltello a lama rigida e un'incisione lungo la colonna vertebrale.



- 2 Ora, con un coltello a lama flessibile posto parallelamente al piano di lavoro, separate il primo filetto.



3 Praticate un'altra incisione in corrispondenza della coda così da liberare il filetto.

Liberate completamente il filetto tagliandolo dal lato delle spine con un coltello a lama rigida; mettete il filetto da parte e ripetete l'operazione con il secondo filetto.



4 Mettete sul fuoco la parte bassa di una vaporiera colma d'acqua e aggiungetevi i resti del pesce.



5 Unite anche una carota tagliata in tre, una foglia di alloro, un porro ed un po' di sale per aromatizzare bene il vapore che servirà per cuocere i filetti.



6 Ricavate le cimette dal broccolo romano, lavatele e mettetele da parte.



7 Nel frattempo che il brodo sta cuocendo spellate i filetti: appoggiate un filetto con la polpa rivolta verso l'alto.

Incidete la polpa dalla parte della coda e inserite il coltello tra la pelle e la polpa.

Mantenendo il coltello parallelo al piano di lavoro e tenendo ferma un'estremità del filetto, fate correre il coltello lungo tutto il filetto in modo tale che la pelle e la polpa vengano separate.

Procedete allo stesso modo con il secondo filetto.



- 8 Prendete i filetti, massaggiateli da entrambi i lati con dell'olio extravergine di oliva, spolverate con del sale e lasciate marinare fino a quando il brodo non si sarà ben insaporito e non si sprigionerà sufficiente vapore.



- 9 Trasferite le cimette di broccolo nel cestello della vaporiera e fatele cuocere al vapore per circa 10 minuti o fino a che risulteranno morbide quando inserirete la punta del coltello.





- 10 Quando il broccolo è arrivato a cottura, spegnete il fuoco e filtrate il brodo facendolo ricadere in un'altra pentola.

Unite le cime di broccolo.



- 11 Fate scottare i filetti in padella appena unta d'olio extravergine d'oliva.



12 Distribuite la minestra con i broccoli nei piatti di servizio ed unite i filetti.

