



1/4 persone

52

IL RICETTARIO / SECONDI PIATTI

INGREDIENTI

	1 PAX	4 PAX
PER LA CREMA DI CARCIOFI		
Carciofi	g 50	g 200
Brodo vegetale	g 20	g 80
Olio evo	g 1	g 4
Sale iodato	g 0,5	g 2

	1 PAX	4 PAX
PER IL CRUMBLE		
Farina di orzo	g 10	g 40
Farina di farro	g 10	g 40
Farina di avena	g 10	g 40
Olio Evo	g 3	g 12
Rosmarino	g 0,5	g 2
Sale iodato	g 0,5	g 2

	1 PAX	4 PAX
PER IL BRANZINO		
Branzino	g 150	g 600
Salvia	g 2	g 8
Timo	g 2	g 8
Alloro	g 0,5	g 2
Olio Evo	g 5	g 20
Sale iodato	g 1	g 4
Limone	g 1	g 4
Aglio	g 0,5	g 2

PROCEDIMENTO

PER IL BRANZINO: Preparare la marinatura tritando le erbe aromatiche lavate e mondiate, il limone (succo e scorza), il sale e l'aglio. Cospargere il pesce con la marinatura e lasciar riposare per 2 ore.

PER LA CREMA DI CARCIOFI: Lavare, mondare e pulire i carciofi. Cuocere in padella con olio, sale e un mestolo di brodo vegetale. Frullare con il mixer ad immersione e tenere da parte.

PER IL CRUMBLE: Unire le tre farine con l'olio, il sale e il rosmarino tritato finemente. Stendere sulla teglia con carta forno il composto che risulterà non troppo compatto e cuocere in forno a 160°C per 12/15 minuti.
Preparare un cartoccio con l'alluminio, inserire il filetto di branzino e un mestolo di marinatura.

Cuocere in forno a 180°C per 25 minuti.
Impiattare il filetto di branzino, decorare con la crema di carciofi e cospargere con il crumble croccante.

MODALITÀ DI COTTURA

BRANZINO: marinatura e cottura al cartoccio in forno.
CARCIOFI: cottura in umido in padella.
CRUMBLE: cottura in forno.

ALLERGENI

Sedano, Glutine, Pesce.

FATTORI NUTRITIVI

Proteine	37,47 %
Lipidi	30,66 %
Glicidi	31,79 %

VALORE ENERGETICO

358 kcal/PORZIONE
Il piatto presenta un contenuto di colesterolo molto limitato.

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Gli elementi protettivi sono l'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA ricco di acido oleico, un grasso monoinsaturo e di vitamina E; la FARINA INTEGRALE (orzo, farro avena) ricca di fibre, vitamine soprattutto del gruppo B, minerali e antiossidanti; il BRANZINO ricco di acidi grassi polinsaturi (omega-3) e di minerali quali ferro, potassio, fosforo e vitamina D.

COSTI

1 PAX = 5 EURO 4 PAX = 20,50 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

Piatto mediterraneo.

STAGIONALITÀ

Invernale.

Filetto di branzino aromatizzato alle erbe con crema di carciofi e crumble di cereali integrali

Martina, Gabriele, Serena, Franco (In-Presa – Carate Brianza)

