

BRANZINO AL VAPORE

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (4 cucchiaini)
- aglio
- sale
- burro (100g)
- panna liquida (20ml)
- dragoncello
- insalatina mista (300g)
- vino bianco secco (200ml)
- pepe nero
- filetti di branzino (600g)

Come si prepara

Incidete i filetti di branzino, dal lato della pelle, con alcuni tagli non troppo profondi e salateli.

Ponete i filetti, con il lato inciso verso il basso, sull'apposito cestello, unto con dell'olio, e fateli lessare al vapore per 3-4 minuti.

Intanto in una padella, con dell'olio caldo e uno spicchio d'aglio, fate appassire per un paio di minuti l'insalatina mista.

In una casseruola a parte portate il vino ad ebollizione e, quando si sarà ridotto della metà, aggiungetevi due cucchiari di panna.

Lasciate sul fuoco, a fiamma bassa, a restringere fino a formare una salsina che legherete con il burro. Condite con sale, pepe macinato e abbondante dragoncello.

Preparate il piatto da portata facendo uno strato di insalatina mista scottata. Poggiateci sopra i filetti di pesce e cospargete il tutto con la salsina preparata.

Difficoltà: 3

Tempo: 30

Gradimento: 5

Tabella nutrizionale



Valore energetico

148 kcal
620 kJ

Tags

pesce, piatto light, Branzino al vapore, pesce al vapore, branzino

