

BRANZINO CON LIMONE E VERDURE

Ingredienti per 4 persone:

- 4 filetti di branzino da 120 g di ognuno
- 1 cipolla
- 1 finocchio
- 2 carote
- 2 porri
- 1 sedano
- 2 acciughe sotto sale
- 1 limone
- 2 rametti di timo ed erba cipollina
- 1 rametto di rosmarino
- 3 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 pizzico di sale
- 1 pizzico di pepe

Lavate i filetti di pesce e asciugateli con un telo pulito.

Sbucciate la cipolla e lavatela; eliminate le foglie più dure e i gambi dei finocchio, lavatelo e asciugatelo; spuntate le carote, pelatele e lavatele; pulite i porri privandoli delle foglie esterne, delle radici e della parte verde più dura, lavateli quindi accuratamente.

Mondate il sedano, privatelo dei filamenti e lavatelo con cura.

Tagliate tutte le verdure a striscioline.

lavate sotto l'acqua corrente le acciughe, privatele dei sale e della lisca e tagliatele a pezzetti.

Lavate con cura anche il limone, asciugatelo e tagliatene 4 rondelle sottili.

In un tegame fate scaldare due cucchiaini di olio, unitevi le verdure, fatele appassire, tenendole su fuoco moderato per 10 minuti circa e mescolandole di tanto in tanto; quindi insaporitele con sale e pepe.

Spennellate con l'olio rimasto una pirofila, distribuitevi le verdure appassite e i pezzetti di acciughe e mescolate.

Adagiatevi sopra i filetti di pesce e sopra ognuno una rondella di limone, un poco di erba cipollina e di timo tritati, qualche fogliolina di rosmarino e un pizzico di sale e pepe.

Coprite la pirofila con un foglio di carta metallizzata da cucina, ponetela in forno preriscaldato a 180° C e fate cuocere i filetti per 12 minuti.

Sfornate, disponete i filetti di branzino sul piatto di portata e serviteli subito con le verdure preparate.