

# Branzino al cartoccio

Il **branzino al cartoccio** è una delle ricette più utilizzate per la preparazione del branzino perchè è molto semplice, ma al tempo stesso capace di mettere in risalto la morbidezza e il sapore del pesce.

Il **branzino al cartoccio** si può preparare sia con un branzino di medie dimensioni ogni due persone, sia con piccoli branzini monoporzione. Se si cuociono più branzini contemporaneamente occorre aggiustare il tempo di cottura o la temperatura del forno. Aggiungere mediamente 10 minuti a branzino, oppure alzare la temperatura a 220°C.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **300Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 2 branzini da porzione
- 4 rametti di rosmarino
- 2 spicchi di aglio
- Sale grosso
- Olio extravergine di oliva
- Pepe nero macinato al momento
- Sale fino

## PREPARAZIONE

- Lavare accuratamente il branzino, praticare una apertura sulla pancia per rimuovere le viscere e squamarlo.
- Mettere nella pancia un rametto di rosmarino, uno spicchio di aglio affettato, un pizzico di sale grosso ed un filo d'olio di oliva.
- Tagliare un foglio di carta stagnola lungo una decina di centimetri in più del branzino.
- Disporre sul foglio di carta stagnola un filo d'olio, spennellarlo accuratamente, quindi disporvi il pesce.
- Cospargere il pesce con un filo di olio di oliva, una macinata di pepe, un pizzico di sale e decorare con un rametto di rosmarino.
- Chiudere il cartoccio sovrapponendo un altro foglio di alluminio e sigillare accuratamente lungo i bordi.
- Infornare nel forno preriscaldato a 200°C per 30 minuti.
- Servire immediatamente.

## CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Patate, carote, fagiolini, insalata

## STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno, luglio, agosto, settembre, ottobre, novembre

## AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

### I consigli di Barbara

Se dovesse avanzare, sfilettare il pesce e metterlo in un piatto. Condirlo con olio, limone, sale e pepe. Ben coperto si conserva in frigorifero per un paio di giorni circa. Prima di consumarlo è bene però lasciarlo almeno per mezz'ora a temperatura ambiente. Non riscaldarlo, prenderebbe un cattivo sapore.

