

# Branzino al vino

Il **branzino al vino** è una ricetta per la preparazione del branzino in padella, con pochi e semplici ingredienti, per preservare al meglio il sapore e la leggerezza del pesce.

Per la preparazione del **branzino al vino** procurarsi un buon vino bianco secco, che può essere utilizzato anche di accompagnamento al pasto. Io solitamente utilizzo un Pignoletto dei Colli Bolognesi frizzante.

La ricetta del **branzino al vino** si adatta per la cottura di pochi pesci, solitamente un paio, perchè richiedono molto spazio nella padella. Per cuocerne di più occorre avere una padella molto grande, oppure utilizzarne due.

## INFORMAZIONI

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

## INGREDIENTI

- 2 branzini di piccole dimensioni (da porzione)
- 4 rametti di rosmarino
- 4 spicchi di aglio
- Sale
- Olio extravergine di oliva
- 200 ml di vino bianco secco
- Salamoia bolognese o altro sale aromatico
- Pepe nero macinato al momento

## PREPARAZIONE

- Lavare accuratamente i branzini, fare un'apertura sulla pancia per rimuovere le viscere e squamarli. Tagliare tutte le pinne.
- Mettere nella pancia un rametto di rosmarino, uno spicchio d'aglio affettato, un pizzico di sale ed un filo d'olio di oliva.
- Ungere bene una capace padella antiaderente con l'olio e mettervi il pesce.
- Bagnare con il vino, unire il restante aglio spellato e affettato, un pizzico abbondante di salamoia bolognese, una generosa macinata di pepe ed un altro filo d'olio sul pesce.
- Mettere la padella sul fuoco a fiamma vivace ed attendere che cominci a sfrigolare. Abbassare la fiamma, coprire e cuocere per 10 minuti. Controllare di tanto in tanto e con un cucchiaio bagnare il branzino con il fondo di cottura.
- Trascorso il tempo indicato girare il pesce, molto attentamente per non romperlo, aiutandosi con una paletta larga.
- Cuocere per altri 10 minuti come indicato in precedenza. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo unire un po' di brodo vegetale o brodo di pesce caldo.
- Servire decorando con i rametti di rosmarino avanzati e irrorando con il fondo di cottura.

## CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Contorni a base di verdura fresca, carote, carciofi.

## 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.