



PESCE

# Branzino con mandorle e pomodorini

11 Ottobre 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE  
15 MINTEMPO DI COTTURA  
20 MINCALORIE  
440K

NOTE

## INGREDIENTI

4 Branzini (da 350 g)

20 g di Mandorle pelate

120 g di Pomodorini rossi

2 Scalogni

1 spicchio di Aglio

10 cl di Vino bianco secco

2 rametti di Timo fresco

1 ciuffetto di Prezzemolo

1 cucchiaio di Olio extravergine di oliva (per ungere la teglia)

2 cucchiai di Olio extravergine di oliva (per l'emulsione)

Sale

Pepe nero in grani

## Preparazione

- Lavate i branzini, eliminate le interiora, sciacquateli sotto l'acqua corrente e asciugateli delicatamente con carta da cucina.
- Lavate le foglioline di timo e di prezzemolo, asciugatele e tritatele sul tagliere con la mezzaluna insieme all'aglio sbucciato.
- Tritate nel mixer le mandorle, procedendo a scatti perché non rilascino l'olio; trasferitele in una ciotola, unite le erbe tritate e un pizzico di sale, poi mescolate.
- Farcite con questo trito il ventre dei branzini e adagiateli nella teglia leggermente oliata.
- Tagliate gli scalogni a rondelle, 1/3 circa dei pomodorini a metà e distribuiteli sopra i branzini. Il resto dei pomodorini poneteli interi tra un pesce e l'altro, a colmare i vuoti.
- Mescolate l'olio con il vino e con l'emulsione ottenuta condite i pesci e i pomodorini, poi salate e spolverizzate con abbondante pepe in grani appena macinato.
- Mettete la teglia in forno preriscaldato a 200°C (funzione statica) per 20-25 minuti, secondo lo spessore dei pesci farciti. Ogni tanto bagnateli con il liquido di cottura, in modo che si insaporiscano e non si seccino. Sfornateli e serviteli subito.

Carla Marchetti

## I consigli di Carla

---

- Invece che acquistare più branzini di piccola taglia, potete optare per un pesce più grande da dividere tra i commensali. Più o meno affidatevi a questo criterio: per 2 persone è sufficiente un pesce da 600 g; per 3 persone da 900 g; per 4 da 1,2 kg.
- Per essere sicuri di ottenere un pesce al forno cotto al punto giusto, basta fare un rapido calcolo. Misurate lo spessore massimo del vostro pesce e moltiplicate per 4. Il numero che otterrete è all'incirca il tempo, in minuti, che dovrete cuocerlo in forno già caldo a 200°C, con funzione statica. Se i pesci da cuocere sono più di uno, fate in modo che abbiano più o meno lo stesso spessore, così che siano pronti tutti nello stesso momento.