

Branzino al forno con patate al limone

Categoria: Sapore di Mare - Secondi Piatti



Informazioni Generali

Preparazione:
15 min

Cottura:
60 min

Dosi per:
2 persone

Costo:
Medio

Difficoltà:
Bassa

Il branzino al forno è un secondo piatto gustoso e leggero, in quanto il pesce bianco è cotto quasi senza grassi e le patate vengono arrostite al forno con un delicato condimento di limone.

Il branzino al forno, così cucinato, diventa un piatto dal fresco sapore, ideale anche per la stagione più calda.



Ingredienti

>> Branzino (spigola) medio 1	>> Patate medie 4-5
>> Finocchietto selvatico q.b.	>> Pepe q.b.
>> Limoni 1	>> Sale q.b.
>> Olio di oliva 2 cucchiaini	

Preparazione



Pelate e lavate le patate accuratamente (1), quindi tagliatele a pezzi non troppo piccoli (2). In un contenitore adatto a cuocere in forno adagiate le patate, irroratele con un filo d'olio, salate e pepate (3).



Tagliate qualche fetta spessa di limone e poi riducetela in quarti (4). Incorporate il limone alle patate con qualche rametto di finocchietto. Accendete il forno a 190° ed infornate le patate per 40 minuti o finché non cominciano ad essere morbide. Lavate ed asciugate il branzino. Farcite l'interno con una fetta di limone e qualche ciuffetto di finocchietto (5). Tirate la casseruola fuori dal forno, eliminate il finocchietto che avevate messo all'inizio e sistematevi il branzino (6). Cuocete per 20 minuti o fino a che il branzino sarà cotto (di solito ci vogliono 20 minuti per ogni kg). Servite il pesce sfilettato ed accompagnato dalle patate.

Consiglio

Se vi piace, potete accentuare il sapore del limone aggiungendone più di una fetta alle patate; fate però attenzione a non

Se vi piace, potete accentuare il sapore del limone aggiungendone più di una fetta alle patate, fate però attenzione a non esagerare, perché troppo limone potrebbe coprire il sapore delle patate. Se invece siete in cerca di una variante, provate a sostituire il limone con dei pomodorini tagliati in due e fettine di cipolle; il branzino sarà buonissimo anche così!