

# Branzino al forno

Categoria: Portate - Pesce e Crostacei



## Informazioni Generali

**Preparazione:** 15 min  
 **Cottura:** 45/50 min  
 **Dosi per:** 2 persone  
 **Costo:** Medio  
 **Difficoltà:** Media

Il branzino (o spigola) al forno è un piatto molto apprezzato dai buoni intenditori di pesce, che ne riconoscono l'ottima carne bianca, pregiata e profumata, esaltata in questa ricetta, dalla cottura al forno insaporita da verdure e aromi, e ultimata con una spruzzata di buon vino bianco.

Il branzino al forno è un'idea magnifica per una cena estiva!



## Ingredienti

» <b>Aglio</b> 1 spicchio	» <b>Pepe</b> nero q.b.
» <b>Alloro</b> 2 foglie	» <b>Pomodori</b> ciliegia 250 gr
» <b>Basilico</b> 4 foglie	» <b>Prezzemolo</b> tritato 2 cucchiari
» <b>Branzino (spigola)</b> 1 da circa 800 gr	» <b>Salvia</b> 2 foglie
» <b>Carote</b> 1 grossa	» <b>Sedano</b> 1 costola
» <b>Cipolle</b> 1 media	» <b>Vino</b> bianco q.b.
» <b>Olio</b> extravergine di oliva 6 cucchiari	

## Preparazione



Per preparare il branzino al forno iniziate pulendo il branzino: tagliategli le pinne, squamatelo (1) ed eliminate le interiora, per vedere come fare [cliccate qui](#).

Sciacquate poi il branzino sotto l'acqua corrente e introducete nel suo ventre due foglie di salvia, l'alloro, lo spicchio di aglio e una presa di sale (2). Lavate i pomodorini e tagliateli a quarti; lavate, mondate e tritate la carota, il sedano e la cipolla. Accendete il forno a 180°. Ponete il trito di verdure in una padella con l'olio e fatelo appassire a fuoco lento (3),





poi aggiungete il prezzemolo (4) e i pomodorini (5) e fate cuocere il tutto per almeno 5 minuti a fuoco basso. Aggiungete il basilico spezzato grossolanamente con le mani, aggiustate di sale e pepate e versate il condimento su una teglia da forno abbastanza capiente da contenere il branzino, ponetevi il branzino e irroratelo con dell'olio di oliva. Infornatelo e fatelo cuocere per 45/50 minuti, (il tempo di cottura varierà a seconda del peso e dello spessore del branzino) spruzzandolo quando serve con un po' di vino bianco. A cottura ultimata estraete il pesce dal forno, sfilettatelo (per vedere come fare [cliccate qui](#) ) e disponetelo su di un piatto da portata irrorandolo col suo fondo di cottura.

I materiali utilizzati in questa ricetta sono stati gentilmente forniti da [Lagostina](#)

### Consiglio

Per preparare il branzino al forno, potete acquistare anche un branzino surgelato, che dovrete però lasciare scongelare almeno 12 ore in frigorifero.

A cottura ultimata, quando disporrete il pesce sul piatto da portata, potete servirlo ricoprendolo con il sugo ricavato alla fine della cottura, oppure potete raccogliere il fondo e passarlo al mixer o al passa verdure per ottenere una salsetta cremosa e omogenea.

### Curiosita'

Il "branzino" (chiamato "spigola" nel Meridione), ha carni bianche e magre, sode e profumate che resistono molto bene alla cottura; è un pesce pregiato, e può essere ritenuto fra i migliori per qualità, gusto e praticità poiché ha lisce grosse e facilmente estraibili.

### Consigli per gli acquisti



Barbecue elettrico da tavolo gliiglia liscia con cassetto. Saperi più definiti, temperatura elevata costante per mantenere i saperi; questo grill da tavola potente è dotato di una piastra ad alta temperatura che mantiene tutti i saperi gustosi. Si riscalda velocemente ed è dotato di una piastra più spessa che rimane sempre calda, mentre la superficie scanalata e liscia consente di cucinare deliziose pietanze. Piastra grill, Rivestimento antiaderente, Termostato, 2.300 Wat

[Prodotto scelto per te da ePRICE. Vedi dettagli.](#)