

SECONDI DI PESCE

Branzino ripieno

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

15 min

COTTURA

30 min

Ingredienti per 4 persone

Branzino di 1000 g	1
Origano	
Aglio	2 spicchi
Olio d'oliva	
Sale	
Pepe	

PER IL RIPIENO

Mollica di pane integrale	1 tazza
Capperi sott'aceto	2 cucchiai
Prezzemolo tritato	1 cucchiaino
Acciughe	6
Aglio	2 spicchi
Formaggio parmigiano grattugiato	4 cucchiaini
Limone (succo)	1
Sale	
Pepe	

Preparazione

- 1 Pulite il branzino all'interno, squamatelo con un coltellino, sciacquatelo e scolatelo perfettamente.
- 2 Fate il ripieno mettendo a bagno la mollica, poi strizzatela e ponetela in un recipiente dove unirete il prezzemolo tritato, l'aglio pestato, i capperi pure tritati, le acciughe sminuzzate e il formaggio grattugiato.
- 3 Impastate bene il tutto aggiungendo sale e pepe: lasciate riposare il ripieno per una decina di minuti, quindi farcite il pesce che mettere in una pirofila da forno.
- 4 Irrorate di olio o succo di limone, aggiungete l'aglio intero, il sale, il pepe e l'origano e ponete in forno tiepido per 20 minuti circa.

- 5 Inumidite il pesce con cucchiainate del suo sugo e fatelo cuocere altri 10 minuti circa a fuoco vivo. Servite il pesce caldo su di un piatto di portata guarnito con ciuffi di prezzemolo, capperi e fette di limone.