

D_{al} S_{ud},

il branzino all'acqua pazza diventa...

Scaloppa di branzino con dadolata di pomodoro
profumata all'origano e al basilico e chips di buccia di pomodoro”

Ingredienti per 4 persone

2 branzini da 400 g cad., 40 ml di olio extra vergine di oliva, sale, pepe bianco

Per la salsa: 500 g pomodori, 40 ml olio extra vergine di oliva, 4 spicchi di aglio, 20 g basilico fresco, 20 g origano fresco, sale, pepe bianco.

Procedimento

Lavare accuratamente i branzini, aprire con una forbice il ventre ed eliminare le interiora; squamare e, con l'aiuto di un coltello affilato, sfilettare e, con l'apposita pinzetta, eliminare tutte le lisce residue e, da ogni filetto ottenere 2 scaloppe.

Con un coltellino praticare un'incisione a croce sul fondo dei pomodori precedentemente lavati, tuffarli in acqua in ebollizione leggermente salata per un minuto, scolarli, passarli in acqua addizionata di cubetti di ghiaccio per raffreddarli quindi eliminare la pelle, tagliarli in quattro, eliminare i semi e ridurre la polpa in una piccola dadolata regolare.

Far asciugare le bucce dei pomodori in forno ventilato a 100° C per un'ora.

Far scaldare 2 cl di olio in una padella, aggiungervi gli spicchi di aglio lasciati in camicia e far rosolare per qualche minuto; aggiungervi la dadolata di pomodoro, far rosolare qualche minuto quindi bagnare con 2 dl di acqua, lasciar cuocere per 5 minuti quindi regolare di sale e pepe bianco e profumare con le erbe aromatiche.

Far scaldare in una padella, preferibilmente antiaderente, il restante olio, far rosolare a fuoco vivo le scaloppe di branzino, prima dalla parte della pelle poi dalla parte della polpa, salare e pepare quindi passare le scaloppe nella salsa di pomodoro fresco e terminare la cottura per altri 5 minuti.

Servire decorando con foglioline di basilico e di origano fresco.

Completare con un filo di olio extra vergine a crudo.

Calcolo calorico per porzione

Ingredienti	Peso lordo	Peso edibile	Protidi	Glucidi	Lipidi	Kcal
Branzino	200 g	108.00	17.82	0.64	1.62	88.56
Pomodori	125 g	112.50	1.35	3.15	0.22	19.12
Olio extra vergine	20 ml	20.00	/	/	19.98	179.80
TOTALE	345 g	240.50	19.17	3.79	21.82	287.48

Champagne
Piper Heidsieck Rosé Sauvage

Un vino dagli accenti magici e delicati. Questo champagne esprime uno spirito di giovinezza e di vigore ma anche di tenerezza e di serenità. Questo vino si distingue poiché, al tradizionale spirito d'assemblaggio della Cuveé Brut, si aggiunge una parte di vino rosso champenois che dona il colore e il sapore fruttato.

Le caratteristiche essenziali, conferitegli da una lenta maturazione di almeno 30 mesi nelle cantine di gesso di Piper Heidsieck, fanno di questo vino l'ideale sposo per il piatto proposto.