

Branzino al Cartoccio

Ingredienti per 8 persone:

1 branzino di circa 1 kg
1 Kg di cozze o vongole
2 cucchiaini di pasta d'acciughe
il succo di 1 limone
prezzemolo tritato
sale e pepe q.b.
2 cucchiaini di olio extra vergine

Esempio di preparazione: Preparare il pesce per la cottura e praticarvi delle incisioni regolari da ambo i lati per facilitarne la cottura; lavare e far aprire a fuoco vivo le cozze, poi estrarle dai gusci. Stemperare la pasta d'acciughe con il succo di limone e unirvi 2 cucchiaini di olio, il prezzemolo tritato, sale e pepe. Mescolare il composto ottenuto con parte delle cozze su un foglio doppio di carta oleata o un foglio di carta di alluminio e adagiarvi il pesce. Coprire con le rimanenti cozze e il condimento, poi richiudere perfettamente il cartoccio. Disporlo sulla lastra del forno e cuocere a 200° C per 20-25 minuti. Aprire il cartoccio in tavola, perché solo così il profumo e la temperatura di servizio saranno quelle ottimali.

Valori nutrizionali per porzione: 112 kcal

