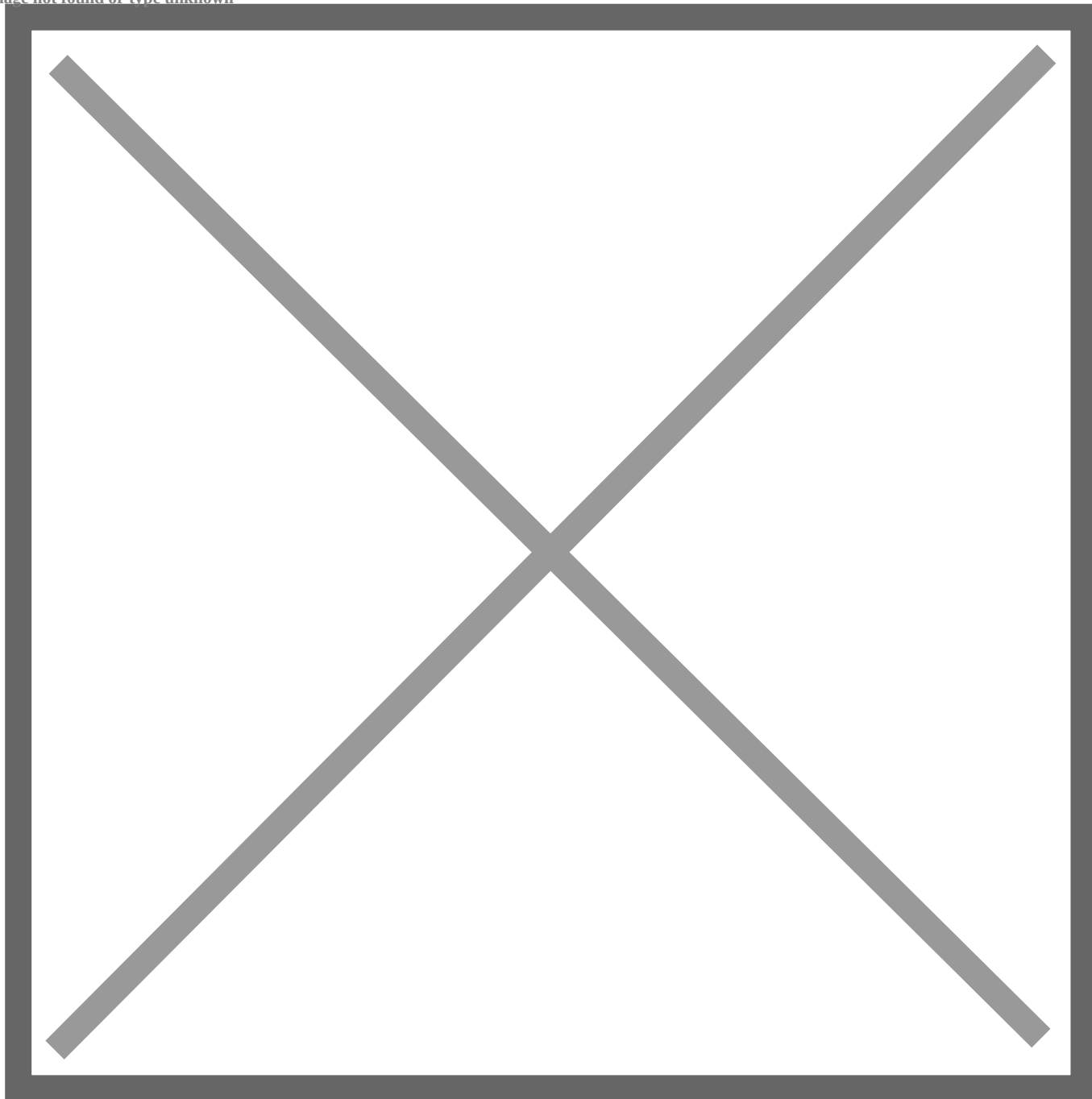


Riccioli di branzino al timo su letto di bietoline al burro e polpa di arancia

Image not found or type unknown



Ingredienti per 4 persone

- 600 g di filetti di branzino
- 15 g di trito di erbe aromatiche (origano, timo, prezzemolo)

- 400 g di foglie di bietolina
- 30 g di olio evo
- 1 spicchio d'aglio
- sale
- pepe
- spicchi di arancia sbucciati a vivo

Preparazione

Confezionate dai filetti di branzino delle strisce regolari ed uguali. Aromatizzate con trito di erbe aromatiche di vostra preferenza. Su ciascuna strisciolina cospargete bene le erbe aromatiche, arrotolate a mò di girella, e poi con uno stecchino infilate per tenere ben fermo ogni girella costruita. Su una placca adagiate un foglio di carta forno, disponete le vostre girelle e irrorate delicatamente con poco olio, sale e pepe. Cucinate in forno a 170°C per 4-6 minuti. In padella con olio e aglio trifolate le bietoline e conditele con sale. Adagiate sul piatto dei nidi di bietoline e sopra ciascun nido inserite la vostra girella di branzino cotta, eliminando lo stecchino. Guarnite con gli spicchi di agrume a latere di ciascun nido.