



Un secondo piatto classico
facile da fare, dove,
forma e colori,
lo rendono più appetibile



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 bietoline,
30 g di olio evo,
1 spicchio d'aglio,
sale, pepe,
spicchi di arancia sbucciati
a vivo

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

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 mo' 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.