

Branzino in crosta di broccoli e acciughe con salsa al limone e zafferano

Una ricetta di secondo piatto di pesce croccante e sfiziosa! Prova subito il nostro branzino in crosta di broccoli e acciughe.



Hai voglia di una **ricetta di pesce** un po' più elaborata e diversa dal solito? Il nostro **branzino in crosta di broccoli e acciughe con salsa al limone e zafferano** è un secondo piatto delicato e sfiziosissimo! Una ricetta che si può considerare anche **antispreco** perché sfrutta tutte le parti del pesce per cuocere il branzino in un brodo saporitissimo. Provala subito.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 40 min.

Ingredienti

(per 4 persone)

1 branzino di medie dimensioni Passo dopo Passo Despar

1 broccolo

6 filetti di acciughe sott'olio o sotto sale

1 peperoncino intero Despar

30 g di crusca integrale (in alternativa pangrattato)

Olio extravergine di oliva q.b.

Sale q.b.

Per la salsa

1 scalogno

2 spicchi di aglio Bio, Logico Despar

2 limoni non trattati + la buccia di 1 limone

1 cucchiaino di amido di mais

10 pistilli di zafferano

150 g di scarti di branzino

Sale e pepe q.b.

Preparazione

1. Sfiletta e spina il branzino tenendo da parte la lisca e tutti i ritagli. Ricava dei tranci di circa 150 g l'uno. In un tegame rosola a fuoco basso lo scalogno e l'aglio con un filo d'olio, aggiungi gli scarti del branzino, succo e scorze dei limoni, copri con acqua fredda i ritagli del branzino e cuoci per 25 minuti dal momento del bollore. Al termine, filtra il brodo ottenuto passandolo con un setaccio a maglie fini e fai ridurre sul fuoco. Aggiusta di sale, aggiungi lo zafferano e lega la salsa aggiungendo poco alla volta l'amido di mais disciolto in un paio di cucchiaini d'acqua.

2. Taglia il broccolo a pezzi, sbollenta le parti più verdi per 2 minuti, scola e tampona bene con un canovaccio. Frulla con le alici dissalate o private dell'olio in eccesso, il peperoncino e la

crusca integrale. Distribuisci la panatura su tutta la superficie del filetto rivolto dalla parte della carne.

3. Cuoci in forno a 170 °C con un filo d'olio per 10 minuti circa.

4. Componi il piatto adagiando il branzino sul piatto, qualche ciuffo di broccolo spadellato a parte con olio, peperoncino e un filetto di acciuga. Nappa il tutto con la salsa al limone e zafferano.