

# LE ORATE ED I BRANZINI DI NIREUS

## Ricette facili e salutari



**NIREUS**



**OMEGA-3**



**#1**  
Le preferite  
per ogni  
occasione dai  
Greci



# Orate con sedano in salsa di limone

## Per 4 persone

### INGREDIENTI

- 1 ½ kg di orata NIREUS eviscerata e desquamata
- 1 kg di sedano, pulito e tagliato a fettine di 1 cm di spessore
- ¼ di un bicchiere (60 ml) di olio extravergine di oliva
- 1 cipolla media tritata finemente
- 1 cespo di lattuga, lavato e diviso in grossi pezzi
- Sale marino grosso e pepe

### Per la salsa

- 1 cucchiaino di farina di mais
- ⅓ di un bicchiere di limone
- 2 tuorli d'uovo, a temperatura ambiente (facoltativo)



### Preparazione

**PRECOTTURA** Lavare il pesce con acqua e fare 1o2 incisioni su ogni lato. Cospargere il pesce dentro e fuori con il sale grosso e lasciare riposare per 30'. Scuotere il pesce per eliminare il sale in eccesso. Bollire il sedano affettato in acqua per 10'. Aggiungere la lattuga e sbollentare per 1'. Scolare.

**COTTURA** In una padella profonda o una pentola larga, soffriggere la cipolla tritata in olio extravergine d'oliva per 2-3'. Quindi fare uno strato di sedano e lattuga e adagiarvi il pesce. Pepare il tutto. Aggiungere 2 bicchieri di acqua e fare sobbollire per 15'. Girare il pesce e cuocere ancora 10' o più finché il colore all'interno del pesce è bianco latte. Aggiungere acqua se necessario.

**ADDENSARE LA SALSA** Sbattere i tuorli in una ciotola media. Sciogliere la farina di mais nel succo di limone e unire lentamente il liquido alle uova continuando a sbattere. Versare un mestolo di brodo tiepido sulla miscela di uova per favorire l'emulsione. Versare il composto nella padella e intiepidire lentamente fino a quando la salsa non si sarà addensata. Fare attenzione a non farla bollire o le uova si cuoceranno. Aggiungere le uova è facoltativo. Si può addensare la salsa anche solo con limone e farina di mais.

**SERVIRE** il tutto caldo immediatamente. Accompagnare con insalata e vino bianco.

Lo sapevi che?

L'orate era apprezzata dagli dei.  
Era il pesce sacro di Afrodite, l'antica  
dea Greca dell'amore.

# Branzino arrosto con pomodori, capperi e olive



## Preparazione

**PRERISCALDARE** il forno a 200°C. Mettere capperi e olive in acqua fredda e lasciare riposare per 30'. Poi asciugarli e metterli da parte. Ungere una teglia con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva e fare un letto di cipolle affettate. Sciacquare il pesce con acqua, salare e pepare dentro e fuori e metterlo sullo strato di cipolle. Mescolare gli ingredienti rimanenti e con un cucchiaino cospargerli sul pesce.

**COPRIRE** la teglia con un foglio di alluminio e cuocere in forno preriscaldato, dopo circa 20' togliere il foglio e terminare la cottura a teglia scoperta (circa 10').

**SERVIRE** caldo.



## I consigli dello chef

- Vuoi preparare questa ricetta prima, per non avere fretta all'ultimo momento? Prepara il tutto sulla teglia; copri e conserva in frigorifero fino al momento di cuocere.
- Accompagna questo meraviglioso piatto di pesce, facile da cucinare, con verdure bollite calde spruzzate con succo di limone e olio extravergine di oliva, o una semplice insalatina verde.



## Per 4 persone

### INGREDIENTI

- 1 ½ kg di branzino Nireus eviscerato e desquamato
- 2 cipolle medie, affettate
- 2 spicchi d'aglio, finemente tritati
- 2 grossi pomodori maturi, tritati
- ½ tazza di prezzemolo, finemente tritato
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di origano
- 130ml (mezzo bicchiere) di vino bianco secco
- Sale e pepe a piacere
- 100g di olive snocciolate a fettine (facoltativo)
- 2 cucchiaini di capperi (facoltativo)

Lo sapevi che?

Il branzino è difficile da catturare. Quando un giornalista greco scoprì una storia esclusiva la chiamò "un branzino" paragonando la sua fortuna a quella del pescatore quando cattura questo pesce.

## Scegli le Orate ed i Branzini di NIREUS

per provare davvero una qualità superiore ed un gusto unico.  
Non accontentarti di altro.

## Scegli le Orate ed i Branzini di NIREUS e ricorda:

- NIREUS è una azienda leader nell'acquacoltura. E' conforme agli standard Europei più rigorosi e assicura una tracciabilità completa. Dal mare al tuo piatto, tutto per garantire la tua serenità.
- NIREUS alleva i suoi pesci in baie isolate: un ambiente perfetto per la sostenibilità favorisce un pesce di qualità migliore. Le acque scorrono veloci così i pesci nuotano tra le onde e crescono più forti e sani.
- NIREUS cresce i suoi pesci lentamente con una dieta bilanciata a base di cereali di ottima qualità (non modificati geneticamente) e farina di pesce per un sapore e sensazioni da intenditore.

## Le orate ed i Branzini di NIREUS sono indicati per la tua salute

- Le orate ed i branzini sono nutrienti, saporiti, ricchi di proteine e poveri di carboidrati.
- Ogni porzione da 100g ha meno di 200 calorie e oltre 2g di acidi grassi Omega-3 che aiutano a mantenere in salute il tuo cuore.



**NIREUS**

PRODOTTO GRECO



Scannerizza  
per maggiori info

**NIREUS Italian Branch** • Tel. +39 02 98270505  
Email: [sales-italy@nireus.com](mailto:sales-italy@nireus.com) • [www.NireusSelect.com](http://www.NireusSelect.com)