

LE ORATE ED I BRANZINI DI NIREUS

Ricette facili e salutari



NIREUS



OMEGA-3



Dalle isole
dell'Egeo



Branzino con capperi di Santorini

Per 4 persone

INGREDIENTI

- 1 kg (2 grandi o 3 medi) branzini NIREUS
- 2 cucchiaini d'olio d'oliva
- 1 cipolla media tritata
- 3 spicchi d'aglio tritati
- 1 kg di pomodori maturi pelati e tagliati a cubetti o 2 barattoli da 400g di pomodoro a pezzettoni
- 2 peperoni rossi tagliati a strisciole
- ½ cucchiaino di origano secco
- ¼ di cucchiaino di maggiorana secca
- 1 foglia di alloro
- ¼ di cucchiaino di pepe di Caienna (opzionale)
- ¼ di tazza di olive verdi snocciolate
- 3 cucchiaini di capperi di Santorini o altri capperi di piccole dimensioni
- 2 cucchiaini di prezzemolo fresco tritato
- sale e pepe a piacere



Preparazione

PREPARARE IL PESCE

Eviscerare e desquamare il pesce. Mantenere la testa, se lo si desidera, per fare una zuppa. Tagliare ogni pesce in 3-4 grossi pezzi, sciacquare con acqua, condire con sale, pepe e tenere fresco.

COTTURA

Scaldare l'olio in una grande padella e soffriggere la cipolla fino a quando sarà ammorbidita. Aggiungere l'aglio e continuare a rosolare per un altro minuto. Aggiungere i pomodori, peperoni, origano, maggiorana, alloro e pepe di Caienna. Fate sobbollire per 10'.

Aggiungere i pezzi di pesce e coprire con un po' di salsa. Ridurre il fuoco al minimo, coprire e cuocere a fuoco lento per 8-12 minuti, fino a quando il pesce è cotto. Aggiungere acqua se necessario. Aggiungere le olive e i capperi e scaldare ancora.

Assaggiare la salsa e condire con sale e pepe. Fare attenzione a quanto sale si aggiunge perché le olive e i capperi rilasciano il loro sale.

PER SERVIRE

Guarnire con il prezzemolo tritato e servire con riso bianco.

Lo sapevi che?

La maggior parte delle isole del Mar Egeo sono aride e la carne è scarsa. La gente ama il pesce fresco e ama cucinarlo in molti modi deliziosi.

Le spigole e le orate sono tra i pesci preferiti e sono molto apprezzati sin dai tempi degli antichi Greci per il loro gusto eccellente e la carne aromatica.

Orata alla griglia con insalata di patate di Naxos



Preparazione

IL CONDIMENTO D'OLIO OLIVA E LIMONE

Sbattere insieme l'olio d'oliva, il succo di limone, il sale e l'origano in una piccola ciotola. Tenere a parte ½ tazza da servire con il pesce grigliato.

PREPARARE L'INSALATA DI PATATE

Sbucciare le patate e riporle in una grande pentola con acqua fredda e sale. Fare bollire a fuoco medio fino a quando sono tenere alla forchetta. Scolare e sciacquare immediatamente sotto l'acqua fredda. Tagliare le patate a fette spesse e poi metterle in una grande insalatiera.

Aggiungere pomodori e cipolle.

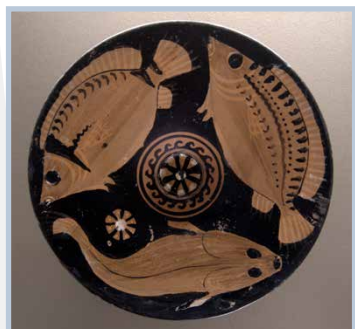
Spruzzare 1/2 tazza di condimento d'olio d'oliva e limone sopra l'insalata di patate e mescolare delicatamente per amalgamare.

CUCINARE IL PESCE

Scaldare il grill del forno a 250°C. Eviscerare e desquamare il pesce, sciacquare con acqua e fare 2-3 incisioni parallele su ogni lato. Condire il pesce, dentro e fuori, con il restante condimento d'olio d'oliva e limone. Grigliare il pesce fino a cottura, girandolo una volta, per circa 10' su ogni lato.

PER SERVIRE

Servire il pesce alla griglia con l'insalata di patate e il condimento di olio d'oliva e limone conservato a lato.



Piatto greco di pesce,
ca. 350-325 a.C.,
Museo del Louvre



Per 4 persone

INGREDIENTI

- 1 kg (2 grandi o 3 medie) orate NIREUS

Per il condimento d'oliva e limone

- 1 tazza (240ml) d'olio extra vergine di oliva
- ¼ di tazza (60 ml) di succo di limone (1 limone)
- ½ cucchiaino di origano secco
- ½ cucchiaino di sale

Per l'insalata di patate di Naxos

- 1 kg di patate a polpa compatta
- 3 pomodori maturi e sodi, a fette
- 2 grosse cipolle affettate sottilmente

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 • www.NireusSelect.com