

# LE ORATE ED I BRANZINI DI NIREUS

## Ricette facili e salutari



#2  
Dalle Isole  
Greche



# Orata alla griglia con salsa di vino

## Per 4 persone

### INGREDIENTI

- 1 1/2 kg orata NIREUS eviscerata e desquamata
- 1 limone affettato sottilmente
- la scorza grattugiata ed il succo di 2 limoni
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- sale e pepe

### Per la salsa di vino

- 1 bicchiere (240 ml) di vino bianco
- 1 bicchiere (240 ml) di aceto di dragoncello o altro
- 1 bicchiere (240ml) di acqua
- 1 cipolla media, tritata finemente
- 2 - 4 scalogni, tritati finemente
- 1 cucchiaino di maizena
- 3 cucchiaini di latte
- 1/4 di cucchiaino di pepe bianco macinato
- 2 cucchiaini di senape piccante
- 1/2 di cucchiaino di sale

Il pesce alla griglia è molto apprezzato in tutta la Grecia ma in particolare sulle isole e sulle aree costiere. I greci grigliano il pesce su un barbecue per ottenere una crosticina dorata all'esterno ed una carne tenera all'interno.



### Preparazione

**PER IL PESCE** Sciacquare il pesce con acqua corrente e fare 2 incisioni su ogni lato. Spolverare con sale e pepe e appoggiare 1-2 sottili fette di limone per ogni lato. Mettere il pesce in una teglia foderata con carta stagnola o da forno. Miscelare l'olio d'oliva con la scorza ed il succo di limone e quindi versare sulla parte superiore e all'interno del pesce. Lasciare marinare per 30'. Cuocere sulla griglia per 10' su ogni lato, o cuocere in forno già caldo (200°C) per 20', bagnando di tanto in tanto con la marinata.

**PER LA SALSA DI VINO** Mettere il vino, aceto, acqua, cipolla, pepe bianco e sale in una pentola; cuocere finché il liquido si è ridotto di 1/3. Scolare le verdure pressandole un pò per essere sicuri di ottenere tutto il liquido. Aggiungere la senape. Sciogliere l'amido di mais nel latte. Aggiungerlo alla salsa liquida filtrata e cuocere il tutto a calore molto basso finché si addensa per bene.

**SERVIRE** il pesce con una insalatina di verdure e salsa da una parte.



### I consigli dello chef

Fate in modo che il vostro barbecue sia ben caldo prima di mettere il pesce sulla griglia. Questo eviterà che il pesce si attacchi ad essa.

# Branzino intero alla Spetsiota (dall'isola di Spetses, Grecia)

Cucinate il vostro branzino NIREUS nello stile dell'isola di Spetses, una fuga romantica cosmopolita non lontana da Atene. Spetses deve il suo nome ai Veneziani che la chiamavano "Isola delle Spezie" per il profumo di erbe mediterranee emanate dalla sua vegetazione.



## Preparazione

**PRECOTTURA** Preriscaldare il forno a 200°C.

Ungere una teglia con un cucchiaio di olio d'oliva e fare uno strato con le patate e le cipolle affettate. Sciacquare il pesce con acqua corrente. Cospargerlo con succo di limone e condire con sale e pepe nero.

**ALLA SPETSIIOTA** Mixare gli ingredienti rimanenti, aggiungere sale e pepe a piacere e poi versare metà mix sopra lo strato di cipolle e patate. Mettere il pesce sullo strato, con qualche cucchiata della salsa mix nella sua cavità interna. Coprire il pesce con la salsa rimanente.

**COTTURA** Coprire la teglia con un foglio di alluminio e cuocere in forno preriscaldato per 30'. Togliere il foglio e cuocere scoperto per 30' o più finché le patate avranno un bel colore dorato.

**SERVIRE** caldo o freddo con una insalatina verde fresca o bollita.



## Per 4 persone

### INGREDIENTI

- 1 ½ kg di branzino Nireus eviscerato e desquamato
- 1 ½ kg (5 grandi) patate, sbucciate ed affettate
- 350 gr (2 medie) cipolle affettate
- 4-8 spicchi d'aglio, affettati
- ½ bicchiere (125g) di olio extravergine di olive
- ½ bicchiere (125g) di vino bianco secco
- 500g (2-3 grandi) pomodori pelati tagliati a cubetti
- 1 tazza di prezzemolo tritato
- ¼ di cucchiaino di origano
- ¼ di cucchiaino di timo
- Sale e pepe nero
- Un pizzico di pepe di cayenna
- Wil succo di 2 limoni
- 1 foglia di alloro

Lo sapevi che?

Branzini ed orate erano molto popolari per gli antichi Romani. Ci sono diversi riferimenti a loro nel libro di cucina "De Re Coquinaria", scritto da Apicio nel 4<sup>th</sup> secolo DC.

## 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)