

LE ORATE ED I BRANZINI DI NIREUS

Ricette facili e salutari



NIREUS



OMEGA-3



#3

Le preferite
dai Greci
per l'Autunno



Orata con insalata di melanzane Greca



Preparazione

PREPARARE L'INSALATA DI MELANZANE

Scaldare il grill del forno. Forare le melanzane alcune volte con una forchetta. Arrostitre intere sotto al grill, girando fino a quando le bucce sono bruciacchiate su tutti i lati e le melanzane sono tenere all'interno. Toglietele dal forno e lasciare raffreddare leggermente.

Tagliare le melanzane nel senso della lunghezza, scavare la polpa arrostita e metterla in una ciotola capiente. Irrorare leggermente con l'olio extravergine d'oliva e sale. Con una forchetta e coltello, tagliare a dadini la polpa. Aggiungere i cipollotti, pomodori, aglio, prezzemolo e mescolare con una forchetta per unire bene. Aggiungere il succo di limone e regolare il condimento con l'aggiunta di sale, pepe o ancora succo di limone a piacere.

Mettere in frigo per almeno 1 ora e fino a 3 giorni.

CUOCERE IL PESCE

 Scaldare il forno a grill a 250°C.

Foderare una teglia con carta da forno e pennellare leggermente con olio per evitare che si attacchi poi il pesce.

Sciacquare il pesce con acqua e fare 2-3 incisioni parallele su ciascun lato. Insaporire l'interno e l'esterno del pesce con sale e pepe. Mettere il pesce nella teglia.

Grigliare, girando il pesce una volta, fino a cottura, circa 10' su ogni lato. Per preparare il ladolemono, sbattere tutti gli ingredienti.

SERVIRE il pesce con il ladolemono e l'insalata di melanzane a parte. Potete guarnire con rucola e pomodorini ciliegia a piacimento.

Per 4 persone

INGREDIENTI

- 1 ½ kg di orate NIREUS, eviscerate e desquamate
- sale e pepe

Per la salsa di ladolemono

- 1 tazza (240 ml) di 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 melanzane

- 3 grandi melanzane, circa 1 kg
- ½ tazza (120 ml) di olio extra vergine di oliva
- 2 pomodori tagliati a cubetti
- 1 mazzetto di cipollotti tritati
- 1 spicchio d'aglio tritato
- ½ tazza di prezzemolo tritato
- 3 cucchiari di succo di limone o più, a piacere
- Sale e pepe nero macinato fresco a piacere

Per guarnire (facoltativo)

- Rucola e pomodorini ciliegia

Branzino grigliato alla Greca



Preparazione

PRECOTTURA Sciacquare il pesce con acqua e fare 2-3 incisioni parallele su ciascun lato. Insaporire l'interno e l'esterno del pesce con sale e pepe. Mettere da parte. Foderare una teglia con carta da forno e pennellare leggermente con olio per evitare che poi si attacchi il pesce. Mettere il pesce nella teglia. Disporre le patate e le verdure tutto attorno al pesce, spolverare con sale e pepe e irrorare con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva.

COTTURA Scaldare il forno a grill a 250°C. Mettere la padella sotto la griglia. Grigliare, girando il pesce una volta, fino a cottura, circa 10' su ogni lato. Trasferire in un piatto da portata e servire con il ladolemono.

PER LA SALSA AL LADOLEMONO Il Ladolemono è un classico condimento greco a base di limone e olio. Dona grande lucentezza al pesce e verdure grigliati. Per prepararlo, sbattere insieme tutti gli ingredienti per la salsa. Spruzzatelo sopra il vostro pesce o verdure per un autentico sapore di Grecia.

Lo sapevi che?

Il branzino e l'orata sono entrambi incredibilmente versatili e simili nella cottura.

Se gradisci puoi fare le stesse ricette per entrambi i pesci.



Per 4 persone

INGREDIENTI

- 1 ½ kg di branzini Nireus interi, eviscerati e desquamati
- 4 patate medie, sbucciate e affettate di circa ½ cm di spessore
- 2 grandi bulbi di finocchio, o sedano, tagliati ognuno in 6 - 8 spicchi
- 300g di pomodorini ciliegia o 2 pomodori tagliati a spicchi
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe a piacere

Per il ladolemono

- 1 tazza (240 ml) di olio extravergine di oliva
- ¼ di tazza (60 ml) di succo di limone (1 limone)
- ½ cucchiaino di origano secco
- ½ cucchiaino di sale

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