

# LE ORATE ED I BRANZINI DI NIREUS

## Ricette facili e salutari



NIREUS



#5

Zuppe e stufati  
di pesce dalla  
Grecia





## Vellutata di Branzino con verdure e zafferano



### Preparazione

**COTTURA** Eviscerare, desquamare e sciacquare il pesce. Porlo in una pentola con 2 litri di acqua fredda. Coprire e sobbollire per 20'-25' o fino a cottura. Togliere il pesce dalla pentola e lasciarlo raffreddare. Conservare il brodo di pesce per la zuppa.

In un'altra padella, far rosolare le verdure con l'olio d'oliva. Sfumare con il vino. Filtrare il brodo di pesce sulle verdure e aggiungere lo zafferano. Fare sobbollire le verdure per 6-7' o fino a renderle morbide.

**PREPARARE LA VELLUTATA** Sbattere i tuorli con la frusta in una ciotola media. Sciogliere la farina di mais nella panna mescolando con un cucchiaino quindi unire questo composto alle uova e sbattere lentamente con la frusta il tutto. Aggiungere una tazza di brodo caldo nella miscela per temperare la crema. Versare il composto nella padella con le verdure e scaldare lentamente fino a quando la vellutata addensa. Non portare a ebollizione per non coagulare le uova.

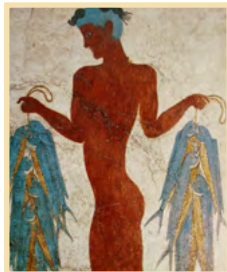
### PER SERVIRE

Togliere le lisce e la pelle dal pesce. Tagliare la carne in piccoli pezzi e aggiungere alla vellutata. Scaldare bene e servire caldo.

*Questa ricetta è stata gentilmente fornita dal noto Chef greco Konstantinos Vassalos.*



Giovane raccoglitore di Zafferano, Akrotiri, Santorini, 16-17mo secolo a.C.



Pescatore, Akrotiri, Santorini, 16-17mo secolo a.C.

## Per 4 persone

### INGREDIENTI

- 1 kg di branzini NIREUS (2 grandi o 3 medi)
- 100g di sedano a cubetti o a fette
- 2 cipolle medie finemente tritate
- 100g (1 piccola) di patate sbucciate e tagliate a cubetti
- 100g di pomodorini ciliegia tagliati a metà (opzionale)
- 3 cucchi di olio extravergine d'oliva
- ½ cucchiaino di stimmi di zafferano
- 4 tuorli d'uovo
- ½ tazza (120 ml) di vino bianco secco
- 2 cucchi di farina di mais
- ¼ di tazza (200 ml) di panna da cucina
- sale e pepe bianco q.b.
- alcuni stimmi di zafferano per guarnire (opzionale)

## Stufato di pesce dell'Egeo con orata e verdure



### Preparazione

**PREPARARE IL PESCE** Eviscerare, desquamare e risciacquare il pesce. Tagliare ogni orata a metà o in grossi pezzi, condire con sale e pepe e mettere da parte.

**COTTURA** Mettere le verdure in una pentola con 2 litri (8 tazze) di acqua fredda e l'olio d'oliva. Portare a ebollizione e lasciare cuocere coperto per circa 30' o fino a cottura. Togliere le verdure dalla pentola con un grande mestolo forato. Posizionare il pesce nel brodo vegetale, versare il succo di limone sul pesce e fare sobbollire scoperto per circa 20'. Mettere il pesce in un piatto e lasciare raffreddare.

Filtrare il brodo e aggiungere le verdure. Si può fare una purea con alcune verdure per rendere la zuppa più consistente. Appena prima di servire, togliere le lisce e la pelle dal pesce. Tagliare la carne in piccoli pezzi e aggiungere alla zuppa.

**SERVIRE** Servire caldo con vino e pane tostato. Per dare un tocco dell'Egeo, spruzzare olio d'oliva fresco su ogni piatto.



## Per 4 persone

### INGREDIENTI

- 1 kg. di orate Nireus (2 grandi o 3 medie)
- 1 cipolla media tagliata in quarti
- 3 patate medie (500g), sbucciate e tagliate in quarti
- 4 carote (250g), tagliate a fette spesse
- 2-3 gambi di sedano di montagna o 1 sedano comune tagliati a fette spesse
- 4 cucchi di olio d'oliva + q.b. per la guarnizione
- 1 limone, succo
- sale e pepe q.b.

### Lo sapevi che?

Le popolazioni dell'Egeo avevano un rapporto molto stretto con il mare e apprezzavano lo zafferano fin dall'antichità. Questo è dimostrato in gran parte della loro arte, come ad esempio il pescatore (a destra) e i raccoglitori di zafferano (a sinistra) affreschi di Santorini.

1 2 affreschi furono conservati in una casa sepolta dall'eruzione vulcanica tra il 16mo e il 17mo secolo a.C.

## 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**

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

PRODOTTO GRECO



Scannerizza  
per maggiori info