

LE ORATE ED I BRANZINI DI NIREUS

Ricette facili e salutari



#6
Il pesce
preferito dai
Greci
nei giorni di sole



Branzino grigliato con spaghetti e verdure



Preparazione

CUCINARE IL PESCE

Scaldare il grill del forno a 250°C. Sciacquare il pesce con acqua e fare 2-3 incisioni parallele su ciascun lato. Sbatte-
tere l'olio col limone, origano, timo, sale e pepe quindi un-
gere il pesce dentro e fuori. Grigliare il pesce fino a cottura,
girando una volta, per circa 10' su ogni lato.

PREPARARE LA PASTA

Mettere in una padella i peperoni, l'aglio e due cucchi-
ai d'olio extravergine d'oliva. Soffriggere mescolando a fuoco
lento fino a quando non si saranno ammorbiditi, dopo circa
5'. Spegnerne il fuoco e aggiungere il pomodoro a cubetti.
Cuocere la pasta al dente. Scolare e aggiungere, mentre è
ancora calda, le verdure e foglie di basilico.

SERVIRE

Servire il branzino accompagnato alla pasta, cosparsi di
parmigiano.

Per 4 persone

INGREDIENTI

- 1 kg (2 grandi o 3 medi) di branzini *Nireus* eviscerati e desquamati
- ¼ di tazza d'olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1 pizzico di origano secco e 1 pizzico di timo secco
- sale e pepe

Per gli spaghetti con verdure

- 1 spicchio d'aglio pestato
- 1 peperone rosso tagliato a pezzetti
- 1 peperone verde tagliato a pezzetti
- 2 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva
- 1 pomodoro medio, maturo ma compatto, pelato e tagliato a cubetti
- qualche foglia di basilico
- ½ pacchetto (250g) di spaghetti
- parmigiano grattugiato o in petali



**Nereo,
l'antico re
greco del
pesce, anfore
ca 490 a.C.,
Harvard
University Art
Museums**

Orata fritta con insalata di pomodori freschi e secchi



Preparazione

PREPARARE IL PESCE

Eviscerare, desquamare e sciacquare il pesce. Tagliare ogni pesce in fettine di 3-4 cm, condire con sale e pepe, e tenere al fresco.

COTTURA

Mettere i pomodorini, i pomodori secchi tritati e le olive in una ciotola. Mescolare bene la pasta d'acciughe con aceto, olio extravergine d'oliva, origano, sale e pepe e versare sopra l'insalata di pomodoro.

Lasciate marinare l'insalata mentre si frigge il pesce.

In una padella fonda scaldare l'olio per friggere.

Infarinare i pezzi di pesce.

Friggere a fuoco medio per 8'-10' su ogni lato o fino alla doratura.

SERVIRE

Servire con pane fresco e vino bianco.



Per 4 persone

INGREDIENTI

- 1,5 kg (3 grandi o 4 medie) di orate Nireus
- olio per friggere
- sale e pepe
- Per l'insalata*
- ½ cucchiaino di pasta di acciughe
- 2 cucchiari d'aceto di vino rosso
- ¼ di tazza d'olio extravergine d'oliva
- 600gr di pomodorini ciliegia, dimezzati se di grandi dimensioni
- 12 olive di Kalamata, o altre grandi nere, denocciolate
- 4 pomodori secchi sott'olio, tritati grossolanamente
- ½ cucchiaino d'origano
- sale e pepe
- foglie di basilico per guarnire (opzionale)

Lo sapevi che?

La nostra azienda, Nireus, prende il nome da Nereo, il re del pesce nella Grecia antica.

Era un dio del mare che viveva nelle profondità del Mar Egeo e viene descritto come gentile e giusto.

Ha avuto anche il dono della profezia e predisse la guerra di Troia e la caduta di Troia, dalla quale i romani fanno risalire la loro origine attraverso Enea.

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 • www.NireusSelect.com

PRODOTTO GRECO



Scannerizza
per maggiori info