

LE ORATE ED I BRANZINI DI NIREUS

Ricette facili e salutari



#7
Stufati di pesce
tradizionali dalla
Grecia

“Il Bianco” Stufato di Orata all’aglio dell’isola di Corfù



“Il Bianco” è una ricetta greca, con un nome italiano, dall’isola di Corfù nello Ionio del nord. Ha il sapore pungente dell’aglio; è chiamata “Il bianco” perché è fatta senza pomodoro.

Per 4 persone

INGREDIENTI

- 1 kg (2 grandi o 3 medie) di orate Nireus
- ½ tazza d’olio extravergine d’oliva
- 2 cipolle medie, tagliate a fette sottili
- 6 spicchi d’aglio, sbucciati e affettati sottilmente
- ½ bicchiere di vino bianco (opzionale)
- 6 patate medie, sbucciate e affettate
- 2 carote affettate
- Succo di 1 ½ o 2 limoni
- Sale e pepe a piacere
- 3 cucchiari di prezzemolo tritato
- spicchi di limone per guarnire



Preparazione

PREPARARE IL PESCE

Eviscerare e desquamare il pesce. Tagliare ogni pesce in 3-4 grossi pezzi, sciacquare con acqua, condire con sale e pepe, e riporre al fresco.

CUCINARE

Scaldare l’olio in una casseruola e soffriggere le cipolle e l’aglio fino a doratura, circa 5’. Versare il vino, se lo si desidera, e cuocere per altri 2’.

Aggiungere le patate a fette, carote affettate e 3 tazze di acqua. Portare a ebollizione e lasciare cuocere coperto a fuoco lento per 15’. Aggiungere i pezzi di pesce, il succo di limone, sale, pepe e acqua quanto basta per coprire i pezzi di pesce.

Coprire la pentola e lasciare cuocere lentamente fino a quando il pesce è cotto e le patate sono tenere, circa altri 25’. Aggiungere acqua gradualmente, se necessario, per assicurarsi che la salsa rimanga della giusta densità fino alla fine.

SERVIRE

Servire “Il Bianco” caldo con prezzemolo fresco, spicchi di limone e pane tostato.



Un monastero sul Monte Athos

Stufato aromatico di branzino dai monaci del Monte Athos



Preparazione

PREPARARE IL PESCE

Eviscerare, desquamare e risciacquare il pesce. Tagliare ogni pesce in 3-4 pezzi, condire con sale e pepe, e riporre al fresco.

COTTURA

Scaldare l'olio in una casseruola e soffriggere le cipolline fino a quando saranno morbide e dorate, circa 20'-25'. Aggiungere l'aglio e mescolare tutto insieme per 1'. Aggiungere i pomodori, foglie di alloro, cannella, bacche di pimento, rosmarino, sale e pepe. Coprire la pentola e lasciare cuocere a fuoco lento per circa 25', controllando ogni tanto per vedere se è necessaria altra acqua. Aggiungere il pesce e mescolare lentamente per amalgamare tutti gli ingredienti. Coprire la casseruola e mantenere in ebollizione fino a quando il pesce è cotto, circa 20'. Provare comunque la cottura con la forchetta. Togliere dal fuoco, lasciare raffreddare leggermente.

SERVIRE

Eliminare la stecca di cannella, alloro e bacche di pimento prima di servire. Guarnire con un rametto di timo.

Lo sapevi che?

Il Monte Athos è una penisola politicamente autonoma nel nord della Grecia e la più antica comunità monastica al mondo tuttora esistente.

Da oltre 1000 anni è abitata esclusivamente da monaci che vivono nei monasteri, simili a fortezze medievali, e sono rinomati per le loro abilità culinarie.

Lo stufato aromatico di branzino è un adattamento di una tradizionale ricetta dei monaci per la cottura del polpo.



Per 4 persone

INGREDIENTI

- 1,3 kg di branzini Nireus (4 medi)
- 1 kg di cipolline pelate, fresche o surgelate
- 2 spicchi d'aglio
- ¼ di tazza di olio extravergine d'oliva
- 2 grandi pomodori pelati e grattugiati (per ottenere una polpa) oppure 250gr di concassè di pomodori
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro sciolto in mezzo bicchiere d'acqua
- 1 foglia grande o 2 piccole di alloro
- 1 piccola stecca di cannella
- 3 - 4 bacche di pimento (pepe della Giamaica)
- ½ cucchiaino di rosmarino secco
- sale e pepe
- 1 rametto di timo fresco

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 Italian Branch • Tel. +39 02 98270505
Email: sales-italy@nireus.com • www.NireusSelect.com

PRODOTTO GRECO



Scannerizza
per maggiori info