

LE ORATE ED I BRANZINI DI NIREUS

Ricette facili e salutari



NIREUS



OMEGA-3



Specialità
di pesce
veloci e
appetitose



Stufato piccante con orata dell'isola di Corfù (Brodetto Corfiota)



Preparazione

PREPARARE IL PESCE

Eviscerare e desquamare il pesce. Togliere le teste da utilizzare per un'eventuale zuppa. Tagliare ogni pesce in 3-4 grossi pezzi, sciacquare con acqua, condire con sale e pepe, tenere al fresco fino alla cottura.

COTTURA

Scaldare l'olio in una casseruola e soffriggere la cipolla e l'aglio fino a doratura, circa 10'. Aggiungere la paprika e pepe di Cayenna e mescolare per 1'. Aggiungere le patate, il concentrato di pomodoro, metà vino e acqua sufficiente a coprire appena le patate. Coprire la pentola, portare a ebollizione e lasciare cuocere lentamente per 20'. Mettere il pesce nella casseruola, condire con sale e aggiungere il vino rimanente. Lasciare cuocere finché il pesce è cotto e le patate sono tenere, circa 20'. Aggiungere acqua gradualmente, se necessario, per assicurarsi che la salsa rimanga consistente fino alla fine.

PER SERVIRE

Guarnire con il prezzemolo tritato, se lo si desidera, e servire caldo con pane tostato e insalata o verdure bollite.



Per 4 persone

INGREDIENTI

- 1 kg (2 grandi o 3 medie) orate NIREUS
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 2 cipolle medie, pelate e tritate
- 2 spicchi d'aglio, sbucciati e tritati finemente
- ½ cucchiaino di pepe di Cayenna
- 1 cucchiaino di paprika dolce
- 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- 1 tazza (240 ml) di vino
- 1 kg di patate sbucciate e tagliate a spicchi grandi o fette
- sale a piacere
- prezzemolo tritato per guarnire (opzionale)



Mapa di Corfù sotto il dominio veneziano (1734 dC)

Branzino con porri e finocchio



Preparazione

PRE COTTURA

Viscerare e desquamare il pesce, sciacquare e fare 1-2 incisioni su ogni lato. Insaporire dentro e fuori con sale e pepe, e mettere da parte.

COTTURA

In una padella profonda o una pentola larga, soffriggere porri a fettine e aglio tritato in olio d'oliva per 2-3'. Aggiungere il concentrato di pomodoro e il vino e cuocere per altri 2'. Mettere il pesce sulle verdure e unire i pomodori tagliati a cubetti con il loro succo e 1 tazza di acqua. Condire con sale e pepe. Fare sobbollire per 15'. Girare il pesce e lasciare cuocere per altri 10' o fino a quando l'interno del pesce diventerà bianco latte. Aggiungere acqua se necessario.

PER SERVIRE

Servire con riso e verdure bollite o insalata.



Per 4 persone

INGREDIENTI

- 1 kg di branzini NIREUS (2 grandi o 3 medi)
- ½ tazza (120 ml) di olio extravergine d'oliva
- 4 spicchi d'aglio, tritati finemente
- 500g di porri, tagliati a fette
- 500g di finocchi, tagliati a fette
- 250g di pomodori maturi pelati e tagliati a dadini
- 2 cucchiari di concentrato di pomodoro
- ⅔ di tazza (150 ml) di vino bianco
- sale e pepe

Lo sapevi che?

Corfù è un'isola cosmopolita situata nello Ionio, sul lato nord occidentale della Grecia.

L'isola ha un ricco patrimonio multi-culturale e uno straordinario paesaggio naturale.

L'architettura e la cucina di Corfù sono state profondamente influenzate dai veneziani che occuparono l'isola per quattro secoli.

Il Brodetto Corfiota è una famosa specialità di pesce che si consuma tutto l'anno.

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