

CANNAMELA

Branzino al cartoccio



Ingredienti

- 1 branzino di 1kg
- Aglio liofilizzato CANNAMELA
- 300g pomodori maturi
- 2 cucchiaini vino bianco
- 1 limone (scorzetta)
- 20g capperi
- Origano Liofilizzato CANNAMELA
- prezzemolo liofilizzato CANNAMELA
- sale
- 30g olio extravergine d'oliva



Porzioni
4 persone



Portata
Secondo



Tempo
15 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In forno



Kcal per
persona
290.5*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1** Pulite il pesce: eliminate le squame, evisceratelo e lavatelo.
- 2** Asciugatelo e tagliatelo a tranci.
- 3** Tritate i capperi, poi unite la scorzetta di limone e una presa di Origano liofilizzato Cannamela.
- 4** Al trito unite anche il Prezzemolo liofilizzato Cannamela e il vino bianco. Salate.
- 5** Ritagliate un rettangolo dalla carta da forno, poi adagiatelo nella pirofila.
- 6** Tagliate a spicchi i pomodori e disponeteli sulla carta nella pirofila. Conditeli con l' Aglio liofilizzato Cannamela e un pizzico di sale.
- 7** Distribuite il pesce e ricopritelo con il trito di aromatiche.
- 8** Ungete con un filo d'olio, controllate il sale e chiudete il cartoccio.
- 9** Trasferite la preparazione in forno a 190° per 30 minuti.