OLIO CUORE

Branzino al cartoccio



Ingredienti

- 1 branzino di 1 kg
- 300 g di pomodori maturi
- scorzetta di 1 limone
- origano liofilizzato
- sale
- Aglio liofilizzato
- 2 cucchiai di vino bianco
- 20 g di capperi
- prezzemolo liofilizzato
- 30 g di Olio Cuore

- **Portata: Secondi**
- **Tempo: 15''**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 290.50 Kcal**

Preparazione

- Pulite il pesce: eliminate le squame, eviscieratelo e lavatelo.
- Asciugatelo e tagliatelo a tranci.
- Tritate i capperi, poi unite la scorzetta di limone e una presa di Origano liofilizzato Cannamela.



- Al trito unite anche il Prezzemolo liofilizzato Cannamela e il vino bianco. Salate.
- Ritagliate un rettangolo dalla carta da forno, poi adagiatelo nella pirofila.



- Tagliate a spicchi i pomodori e disponeteli sulla carta nella pirofila. Conditeli con l’ Aglio liofilizzato Cannamela e un pizzico di sale.



- Distribuite il pesce e ricopritelo con il trito di aromatiche.



- Ungete con un filo d’olio, controllate il sale e chiudete il cartoccio.
- Trasferite la preparazione in forno a 190° per 30 minuti.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico