

RICETTE DIETETICHE



BRANZINO AL CARTOCCIO CON ROSMARINO E LIMONE

INFORMAZIONI

Tempo di preparazione: **35 minuti**

Calorie: circa **300 kcal / porzione**

Spesa: circa **3,00€ / porzione**

INGREDIENTI



un branzino
200 / 250 gr



un limone



rosmarino
1 rametto



sale

ATTREZZI



una teglia da forno



carta alluminio

PROCEDIMENTO



1 Accendi il forno e portalo a 200°.



2 Prendi un branzino di piccole dimensioni già eviscerato e lavalo sotto il rubinetto.

PROCEDIMENTO



3

Sala leggermente l'interno della pancia e l'esterno.



4

Inserisci un rametto di rosmarino e una fetta di limone tagliata.

PROCEDIMENTO



25'



5

Avvolgi il branzino nella carta alluminio e inforna a 200° per 25 minuti.

6

Togli la carta ed elimina la pelle partendo dal dorso.

PROCEDIMENTO



7 Impiatta e condisci i filetti con un filo d'olio di oliva extra vergine.



8 Servi con insalata verde o patate lessate.

CONSIGLI



Per pulire il branzino:

- ▶ parti dal dorso e pratica un'incisione;
- ▶ solleva la pelle ed asportala;
- ▶ elimina poi le grossa lisca centrale e la testa.





RICETTE VIDEO



**Iscriviti al canale YouTube per essere avvisato/a ad ogni nuovo video:
[Clicca qui: http://www.youtube.com/user/RicetteVideo](http://www.youtube.com/user/RicetteVideo)**

**Seguici su Facebook:
[Clicca qui: https://www.facebook.com/ricettevideo](https://www.facebook.com/ricettevideo)**

**Trova altre ricette sul nostro sito:
[Clicca qui: www.ricettevideo.net](http://www.ricettevideo.net)**