



(<https://www.ricetteregionali.net/>)

## ***Branzino marinato con lattuga e carciofi***



**4** Persone

**antipasti** Categoria

**bassa** Difficoltà

**6 ore** Tempo

Attrezzatura : **piatto fondo, pellicola trasparente, ciotola, padella, piatto da portata**

## **Ingredienti**

- 2 branzini
- 2 carciofi
- 1 cespo di lattuga
- 1 peperoncino rosso piccante
- 1 ciuffetto di prezzemolo
- 3 limoni
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cipolla
- 40 g di pinoli
- 10 cucchiari di olio extravergine di oliva
- 4 fette di pane casereccio
- sale
- pepe

## **Preparazione Branzino marinato con lattuga e carciofi**

### **Passo 1.**

Pulite i branzini, privateli della testa, della coda, della pelle e sfilettateli.

### **Passo 2.**

Disponeteli, senza far rompere i filetti, su un piatto fondo, salateli, pepateli e versatevi sopra un'emulsione di 8 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, peperoncino tagliato a pezzettini, prezzemolo, pinoli e cipolla tritati e il succo di due limoni.

### **Passo 3.**

Coprite il pesce con pellicola trasparente e ponetelo a marinare in frigorifero per 4-5 ore.

### **Passo 4.**

Nel frattempo pulite i carciofi privandoli delle foglie più esterne e delle punte, tagliateli a metà ed eliminate eventuale barba interna, man mano che sono pronti, poneteli in una ciotola con acqua e succo di limone per evitare che si anneriscano.

### **Passo 5.**

Fate scaldare in una padella un paio di cucchiaini di olio extravergine d'oliva e fatevi rosolare uno spicchio d'aglio e i carciofi scolati e tagliati a fettine.

### **Passo 6.**

Disponete i filetti di branzino su un piatto da portata irrorato con parte della marinata e accompagnato

dai carciofi soffritti, la lattuga lavata e spezzettata e 4 fette di pane tostato.

## Note

- ✓ **Nazionalità:** Italiana
- ✓ **Pubblicata:** 07/10/2018
- ✓ **Calorie:** 0 a porzione
- ✓ **Rating:** 4.0 (1 review)
- ✓ **Autore:** Carmelo Scuderi (<https://www.facebook.com/ricetteregionali>)