

# Branzino in crosta di sale

Il **branzino in crosta di sale** è una delle ricette migliori per la preparazione del branzino. E' molto semplice, ma al tempo stesso lascia la carne del branzino morbida, succosa e saporita. Il sale infatti, a contatto con il calore del forno, indurisce formando una crosta che protegge il pesce mantenendo tutti i succhi all'interno.

Per la preparazione della **crosta di sale** si può usare sale grosso o sale fino. Quest'ultimo dà un risultato migliore perché quando si rompe la crosta non si hanno fastidiosi granelli di sale nel pesce. Volendo è possibile aggiungere all'impasto un trito di erbe aromatiche oppure un paio di chiare d'uovo montate a neve. Queste permettono di ottenere una crosta più compatta, ma io ho sempre ottenuto ottimi risultati anche senza.

Per accompagnare il **branzino in crosta di sale** preparare una salsa con olio extravergine d'oliva, qualche goccia di succo di limone, una macinata di pepe ed un pizzico di sale.



## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **250Kcal** a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **light**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 1 branzino di medio-grandi dimensioni
- 2 rametti di rosmarino
- 2 spicchi di aglio
- Olio extravergine di oliva
- 2 kg di sale fino
- 150 ml di acqua

## PREPARAZIONE

- Preriscaldare il forno a 180° C.
- Lavare accuratamente il branzino, pulirlo, rimuovere le interiora, ma lasciare la squame che, assieme alla pelle, proteggeranno la carne del pesce mantenendone la succosità ed impedendo al sale di penetrare.
- Mettere nella pancia del branzino il rosmarino lavato, l'aglio spellato e affettato, un filo d'olio di oliva e un pizzico di sale. Anche se c'è sale all'esterno, è necessario salare l'interno del pesce.
- Ora preparare l'impasto con cui rivestire il pesce. Mettere il sale fino in una ciotola e aggiungere l'acqua. Impastare quindi con le mani per ottenere una consistenza simile a quella della neve.
- Mettere sul fondo della pirofila uno strato sottile ed omogeneo di impasto di sale, quindi adagiarvi sopra il branzino e coprire bene con il restante sale in uno strato uniforme, in modo da non lasciare nessuno spazio scoperto.
- Infornare e cuocere per 30 minuti.
- Scaduto il tempo, sfornare e lasciar riposare 5 minuti prima di rompere la crosta che si sarà formata e servire immediatamente.

## CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Patate, carote, fagiolini

## STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno, luglio, agosto, settembre, ottobre, novembre

## AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

### I consigli di Barbara

Variando le dosi varia sensibilmente anche il tempo di cottura. Considerare 5 minuti in più per ogni branzino aggiunto o 5 minuti in meno nel caso in cui se ne cucini uno piccolo soltanto. Riassumendo, per 1 branzino piccolo occorrono 25 minuti. Per 2 branzini piccoli (o uno grande) occorrono 35 minuti, per 3 ne occorreranno 40, per 4 ne occorreranno 45 e così via.

Se dovesse avanzare, sfilettare il pesce e metterlo in un piatto. Condirlo con olio, limone, sale e pepe. Ben coperto si conserva in frigorifero per un paio di giorni circa. Prima di consumarlo è bene però lasciarlo almeno per mezz'ora a temperatura ambiente. Non riscaldarlo, prenderebbe un cattivo sapore.