

Branzino, Pomodoro Selvatico, Dragoncello

Chef Gaetano Trovato Ristorante Arnolfo

Veggie

Indice Glicemico: **Basso**

Tempo di Preparazione: **1 giorno**

Difficoltà: **Alta**

Dosi: **1 persona**

Tempo di cottura: **1 h 30 minuti**

Costo: **€**

Stile di vita: **Sedentario**

Ingredienti (per persona)

- 50 gr di branzino
- 30 pomodori San Marzano
- 20 gr sedano
- 20 gr Ginger
- 5 gr aceto di mele
- 30 gr parmigiano Reggiano
- 1 fetta di Pane bianco ammollato nel latte
- sale qb
- 100 gr Dragoncello sfogliato
- 300 gr olio di semi

Procedimento

- Una volta pulito il branzino recuperare le squame e metterle a spurgare sotto l'acqua corrente. Scolare e lasciare nell'essiccatore per 24h. Friggere a 190°C in olio di semi per 5 secondi.
- Una volta sfilettato, recuperare la pelle ben pulita ed adagiarla ben distesa su due placche con carta forno per 160°C per 45 minuti, ventola a 2. Friggere a 190°C.
- Per il branzino procedere con una cottura con olio extravergine per preservarne il gusto.
- Per l'acqua di pomodoro frullare il tutto e mettere a scolare così da recuperare solo un'acqua di pomodoro chiara e trasparente.
- Per il cremoso al pomodoro incidere i pomodori, sbollentarli in acqua bollente ed immergerli in acqua e ghiaccio per recuperare la pelle che verrà successivamente essiccata e fritta per la guarnizione del piatto. Eliminare i semi e recuperare la polpa per farla confit (aromi: timo, aglio, scorza di limone, zucchero a vero, sale, olio evo). Forno 120°C, 1,30h



ti consiglia

- Con l'aiuto di Paco-Jet fare degli strati alternando pomodoro confit, parmigiano, pane ammollato nel latte. Abbattere a -18°C , pacossare almeno 7/8 volte ed una volta aggiustato di sale, il cremoso è pronto.
- Frullare il tutto con un robot da cucina per 9 minuti, 90°C Mettere a scolare con l'aiuto di un etamina e recuperare solo l'olio.

Effetti avversi delle terapie: perdita di appetito, indicato in caso di alterazioni del gusto, fatigue.

FBO per te: Il branzino è un pesce magro facilmente digeribile, ricco di proteine e contenente folati. Contiene acidi grassi omega 3, per cui può aiutare a tenere sotto controllo i trigliceridi e la pressione sanguigna. Inoltre, grazie all'elevata presenza di potassio, aiuta a contrastare l'ipertensione. Infine, secondo uno studio pubblicato sull'*American Journal of Clinical Nutrition*, l'assunzione regolare di questo alimento può ridurre fino al 64% la mortalità per cancro e fino al 50% la mortalità associata al tumore alla prostata.

