

## *L'involtino di branzino con colonnata e radicchio in salsa vellutata di pesce*

Categoria secondi piatti tipici a base di pesce

Pax 4

Reparti Garde-manger, saucier

Metodi di cottura forno

Mise en place coltello per sfilettare, forbice da pesce, trinciante, tagliere, padella, spatola di legno, bacinella, vassoio, placca

### Ingredienti

Branzini n 2 da g 500

Fette di colonnata n 4

Radicchio g 200

Burro g 20

Sale fino

Pomodorini concassé g 200

Fumetto di pesce cl 20

Vellutata di pesce dl 10

### Procedimento

#### *Fase di preparazione*

Montare i branzini, sfilettarli, eliminare tracce di lische. Tagliare a chiffonade il radicchio, lavarlo. Lavare e tagliare a concassé i pomodorini. Preparare il fumetto di pesce e successivamente la vellutata.

Tagliare a fette il lardo di colonnata. Stufare con burro e olio d'oliva il radicchio e salarlo leggermente.

Stendere il filetto sul vassoio, salare leggermente, mettere il lardo sopra e il radicchio avvolgerlo a involtino.

#### *Fase di cottura*

In una placca bassa mettere l'olio d'oliva, il sale, il vino bianco e il fondo bianco di pesce. Disporre gli involtini, aggiungere la concassé e infornare a 180 °C per quindici minuti.

#### *Fase di assemblaggio*

In un piatto piano se desiderate creare una base di verdure tagliate a macedonia e saltate al burro, adagiare sopra l'involtino, salsare con la vellutata. Accompagnare con le patate naturali al profumo di aceto al vino bianco e saltate al burro e prezzemolo.

*Qualcosa in più*

[Da albanesi.it](http://Da.albanesi.it)



*Il branzino, o spigola (Dicentrarchus labrax), è un pesce di mare di colore bianco e argentato sul ventre, grigio plumbeo sul dorso e grigio chiaro sui fianchi; può arrivare fino a un metro di lunghezza e arrivare a pesare fino a circa 10 kg. Nasce come pesce gregario, ma da adulto diventa solitario. La sua alimentazione è basata sui lätterini e sui crostacei. Si riproduce in inverno, nei primi tre mesi dell'anno. È un pesce che si trova in abbondanza nel Mar Mediterraneo, nel Mar Nero e nella parte orientale dell'Oceano Atlantico. Viene consumato in tutta la nostra*



penisola e, a seconda delle regioni, viene chiamato in modo totalmente diverso. È, insieme all'orata, uno dei prodotti ittici che più vengono apprezzati grazie alla sua ottima carne, magra, soda, profumata e resistente alla cottura. Esiste una specie molto simile, la spigola puntata, facilmente distinguibile a motivo delle varie macchie nere che quest'ultima ha sul corpo, anch'essa è molto apprezzata.

*L'acquisto* – Per verificare se il pesce è fresco, è buona norma controllare il colore delle branchie che devono essere di un argento particolarmente vivo; gli occhi devono essere brillanti; verificare anche che le squame appaiano lucide e decisamente attaccate; se è possibile rimuoverle con facilità, sicuramente il pesce non è fresco. In commercio è possibile reperire sia il branzino selvatico sia il branzino allevato. Generalmente la qualità delle spigole selvatiche è ottima; può esserci una leggera variazione di gusto che dipende dal luogo in cui le spigole sono state pescate. Anche nelle spigole d'allevamento c'è una variazione delle caratteristiche organolettiche a seconda dell'ambiente in cui sono state allevate e dell'alimentazione. Quando si acquistano spigole di allevamento è consigliabile scegliere quelle allevate nel nostro Paese perché sono di qualità superiore rispetto ai prodotti che provengono dalla Turchia o dalla Grecia, Paesi che praticano un allevamento eccessivamente intensivo.

*Pulitura e conservazione* – La pulizia del branzino inizia con la tagliatura delle pinne; l'operazione successiva è la desquamatura, un'operazione da compiersi con attenzione affinché la pelle, particolarmente delicata, non si rovini. Terminata la desquamatura, il pesce deve essere eviscerato o attraverso le branchie oppure incidendo verticalmente la pancia; terminata l'eviscerazione, il pesce deve essere lavato in modo accurato fuori e dentro e poi asciugato. Dopo la pulitura, il pesce va avvolto con la corretta pellicola e va riposto in frigorifero. Nel caso la spigola sia particolarmente fresca la conservazione può protrarsi per circa 48 ore. Per conservazioni più lunghe, occorre congelarlo a -18 °C dopo averlo riposto negli appositi sacchetti e dopo aver eliminato tutta l'aria possibile. In caso di congelamento la conservazione può durare circa 90 giorni.

*La cottura* – Le modalità di cottura del branzino possono essere le più svariate; il branzino è ottimo sia arrosto sia al vapore e anche alla brace. Ved. anche [Pesce \(generalità\)](#). INFO AL. - Proteine: 18,43; grassi: 2; carboidrati per differenza: 0 (fibre: 0); ceneri: 1,09; acqua: 78,27; colesterolo: 41; sodio: 68; calorie: 97.