

Filetto di branzino con riso e fondi di carciofo

Il branzino al forno è un secondo semplice e veloce da preparare ma soprattutto molto gustoso e leggero grazie all'ottima carne bianca, pregiata e profumata.



1h



4 persone

Ingredienti

2 Branzini
400 gr Riso
480 ml Acqua
4 gr Sale
12 Fondi di carciofo
q.b. Basilico
q.b. Timo
q.b. Olio E.V.O

Procedimento

Adagiare i filetti su una teglia forata, condire con del timo e cucinare secondo tabella.

FASE	TEMPERATURA	TEMPO	SONDA	UMIDITA'	VENTOLA	PRERISCALDAMENTO
1	82°	25'	/	100%	V5	ON

In un'altra teglia mettere il riso, l'acqua e il sale; coprire con una teglia e cucinare secondo tabella.

FASE	TEMPERATURA	TEMPO	SONDA	UMIDITA'	VENTOLA	PRERISCALDAMENTO
1	100°	20'	/	100%	V5	ON

Procedere a pulire i fondi di carciofo, condire con del basilico tritato e infornare secondo tabella.

FASE	TEMPERATURA	TEMPO	SONDA	UMIDITA'	VENTOLA	PRERISCALDAMENTO
1	95°	10'	/	100%	V5	ON
2	150°	15'	/	0%	V3	ON

Una volta che le tre teglie saranno pronte, cominciare a preparare la pietanza.

Composizione del piatto

Disporre un letto di riso sopra un piatto, riempire i fondi di carciofo con del riso, e adagiare questi ultimi agli angoli del piatto. Mettere al centro il filetto di branzino e condire con un filo d'olio.

Consigli dello chef

Per rendere più saporito il piatto si può sostituire l'acqua con del brodo vegetale.
Togliere accuratamente tutte le spine dai filetti.