Alessandro Borghese Kitchen Sound, i rolls di branzino e coste. VIDEO

borghese-5-97bff2e3

ROLLS DI BRANZINO E COSTE

TEMPO: 30 min
COSTO: alto
DIFFICOLTA': bassa

Ingredienti:
2 branzini da 750g già puliti
4 mazzancolle
4 foglie di costa
1 spicchio d'aglio
Sale e pepe q.b.
Olio evo q.b.
Timo q.b.

Preparazione:
In una pentola, porta a bollore l'acqua e aggiusta di sale.
Incidi le coste e ricava solo le foglie verdi, scottale in acqua calda qualche minuto.
Scola le coste e tamponale con carta assorbente.
Con l'aiuto di un coltello, incidi il filetto di branzino e aprilo a 'libretto' creando una tasca. Aggiusta di sale e pepe.
Pulisci le mazzancolle, privandole dell'intestino, e incidilo per il lungo.
Introduci la mazzancolla all'interno del branzino, nella tasca, e stendi un foglio di pellicola traparente.
Posiziona le coste sulla pellicola trasparente, sovrapponendole una con l'altra,adagia il branzino e aiutandoti con la pellicola, arrotola il tutto creando un ROLLS.

Una volta avvolto il ROLLS nella pellicola come una caramella, stringi bene le estremità e lessalo nella stessa acqua delle coste per almeno 5 min.
Scola il ROLLS di branzino, privalo della pellicola trasparente e rosolalo in padella con olio extravergine di oliva e uno spicchio d'aglio.
Taglia a tronchetti il ROLLS rosolato, disponilo nel piatto e concludi con una grattata di pepe, olio extravergine di oliva e foglioline di timo.

La nuova stagione di Alessandro Borghese Kitchen Sound è in onda tutti i giorni su Sky Uno