

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 bollire 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 trasparente.

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