

LA CUCINA ITALIANA

Giugno 2003

€ 4,00 in Italia

*Dal 1929
il mensile
di gastronomia
con la cucina
in redazione*



IN CUCINA DA NOI

Impegnato in attività creative per il cinema e la tv, che lo portano a girare il mondo, Rico Guarnieri di Milano, è così amante della cucina che, per gli amici "digiuni" di quest'arte, ha scritto un libro di ricette, facili e d'effetto per l'occhio e il palato



LA RICETTA DI RICO

BRANZINO AL FINOCCHIO

Ingredienti: per 4 persone
un branzino, circa kg 1 -
2 spicchi d'aglio -
4 porri - 2 finocchi -
timo - odori per il brodo:
sedano, gambi
di prezzemolo, carota -
olio extravergine d'oliva -
sale - pepe in grani.
Tempo: circa 50'



1-2- Squamate il branzino, dopo averlo eviscerato, lavatelo, asciugatelo e tagliatelo in 4 tranci regolari; tenete da parte la testa che vi servirà per fare il brodo.

3- Preparate il brodo bollendo per 15' la testa del pesce con 1/2 litro d'acqua, gli odori, sale e pepe in grani.

4- Spuntate, mondate i finocchi e tagliateli a spicchi.

5- Incidete i porri per il lungo e sfogliateli.





6- Tenete da parte le guaine più bianche e tenere, che servono per avvolgere il pesce, e sbollentate le verdi, per ricavare delle striscioline.

7-8- Avvolgete i tranci di branzino nelle guaine bianche e legateli con le striscioline verdi.

9-10- Accomodatevi infine in una teglia insieme con i finocchi a spicchi, timo, aglio, sale, pepe, olio e un mestolino del brodo preparato, quindi passate in forno a 180 °C per 20' circa.

11-12- Affettate i finocchi e accomodatevi nel piatto insieme con i tranci di branzino, il tutto condito con il fondo di cottura ristretto e filtrato. Servite, come fa il nostro ospite.

I SEGRETI DI RICO

Attenzione che il pesce sia davvero fresco, con gli occhi rotondi, chiari, e la carne ben soda. Se è possibile, oltre alla testa del branzino, utilizzare anche la carcassa di qualche altro pesce per fare almeno un litro di brodo, da usare per preparare un risottino di accompagnamento per questo piatto.

foto Riccardo Lettieri

