



Marco Serra

ABBINAMENTI ENO-GASTRONOMICI

Federica Lazaridis

## # 6 -- Branzino ai carciofi

Filetti di Branzino (Spigola) stufati in padella con carciofi, variante dell'analogha preparazione al forno.

Ingredienti:

- branzino - 2 da gr 250-350 cad.
- carciofi - 3
- limoni - 2
- aglio - 2 spicchi
- vivo bianco - 1 bicchiere
- brodo vegetale o di pesce - ml 100
- rosmarino e prezzemolo - poche foglie
- olio extra-vergine di oliva
- sale & pepe - q.b

Esecuzione:

Preparare i carciofi pulendo il gambo ed asportando l'estremità delle foglie ed il ciuffo interno. Immergerli subito in acqua fredda acidulata con un limone tagliato a quarti, e tagliarli a fette sottili. In una larga padella, soffriggere leggermente in abbondante olio d'oliva gli spicchi d'aglio tritati, ed aggiungere in successione a fuoco vivace: i carciofi, il rosmarino finemente tritato, il succo di mezzo limone, sale e pepe. Sfumare con il vino, aggiungere il brodo e lasciare cuocere a fuoco lento per 5'.

Nel frattempo, preparare il branzino sfilettandolo accuratamente e lasciando aderente la pelle. Spostare di lato i carciofi, adagiare i filetti con la pelle a diretto contatto con la padella, salare e pepare, e ricoprirli interamente con i carciofi, lasciando cuocere a fuoco basso per 7'.

A cottura ultimata, servire con un filo d'olio d'oliva e completare con qualche foglia di prezzemolo tritata.

Abbinamento suggerito:

Per questo abbinamento, proponiamo una Vernaccia di San Gimignano, uno dei bianchi più rinomati di Toscana. Un vino caratterizzato da aromi di frutta gialla e mandorla, con salinità e acidità molto piacevoli ed una corposità elevata.

Buon appetito!



Marco Serra

ABBINAMENTI ENO-GASTRONOMICI

Federica Lazaridis

## # 6 -- Λαβράκι με αγκινάρες

Φιλέτο λαβράκι με αγκινάρες στο τηγάνι, άλλη εκδοχή της ίδιας συνταγής στο φούρνο.

Υλικά:

- λαβράκι – 2 (250-350 γρ. το καθένα)
- αγκινάρες - 3
- λεμόνια - 2
- σκόρδο – 2 σκελίδες
- λευκό κρασί – 1 ποτήρι
- ζωμός λαχανικών ή ψαριών – 100 χλ.
- δενδρολίβανο και μαϊντανός – μερικά φυλλαράκια
- εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
- αλάτι & πιπέρι – ανάλογα με τις προτιμήσεις

Εκτέλεση:

Ετοιμάζουμε τις αγκινάρες καθαρίζοντας το κοτσάνι και αφαιρώντας τις άκρες των φύλλων και το εσωτερικό. Τις βάζουμε αμέσως σε κρύο νερό όπου προηγουμένως έχουμε ρίξει ένα λεμόνι κομμένο σε τέσσερα κομμάτια, και κόβουμε σε λεπτές φέτες. Σε ένα μεγάλο τηγάνι ρίχνουμε μπόλικο ελαιόλαδο και τσιγαρίζουμε ελαφρά τις ψιλοκομμένες σκελίδες σκόρδο, και αμέσως μετά ρίχνουμε σε δυνατή φωτιά: τις αγκινάρες, το ψιλοκομμένο δενδρολίβανο, το χυμό από μισό λεμόνι, αλάτι και πιπέρι. Σβήνουμε με το κρασί, προσθέτουμε το ζωμό και αφήνουμε να βράσει 5' σε χαμηλή φωτιά.

Εν τω μεταξύ, ετοιμάζουμε το λαβράκι κόβοντάς το σε φιλετάκια και αφήνοντας επάνω του την πέτσα. Παραμερίζουμε τις αγκινάρες, τοποθετούμε τα φιλετάκια με την πέτσα να έχει άμεση επαφή με το τηγάνι, βάζουμε αλάτι και πιπέρι, και καλύπτουμε με τις αγκινάρες αφήνοντας να ψήσει 7' σε χαμηλή φωτιά.

Τέλος σερβίρουμε με λίγο ελαιόλαδο και μερικά φυλλαράκια ψιλοκομμένο μαϊντανό.

Συνδυάζεται ιδανικά με:

Προτείνουμε να συνδυάσετε με μια Vernaccia του Σαν Τζιμινιάνο, ένα από τα πιο διάσημα λευκά κρασιά της Τοσκάνης. Ένα κρασί με αρώματα κίτρινων φρούτων και αμυγδάλου, με ευχάριστες οξύτητα και αλμυρότητα, και στέρεο σώμα.

Καλή όρεξη!