

Branzino alle erbe con caponata di verdure



Esecuzione: Facile

Preparazione: 15

Cottura: 15

Dosi per 4 persone

Spina i filetti, rifilali e tagliali poi a losanghe. Trita finemente il timo, il basilico e il prezzemolo, uniscili a 2 cucchiaini di olio e irroravi i filetti, lasciali marinare in frigo coperti per circa 10. Intanto lava e spunta la zuccina, pela la carota e la costa di sedano, taglia tutto a dadini, compreso il pomodoro.

Scalda in una padella dell'olio, lo scalogno e saltavi le verdure partendo dalla carota, poi il sedano, la zuccina e infine il pomodoro; sala e pepe. Disponi le verdure in un coppapasta e sformale nei piatti. Cuoci i filetti di pesce in padella senza olio, oppure in forno a 200° C per 5 e servili sulla caponatina di verdure.

Ingredienti per 4 persone

- **Per il branzino:**
- 4 filetti di branzino (100 g ognuno)
- olio EV

- timo
- basilico
- prezzemolo
- **Per la caponata:**
- 1 zucchina
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 1 scalogno
- 1 pomodoro rosso
- olio EV
- sale e pepe