

Menu San Valentino 2012: filetti di branzino ai semi di papavero con insalata d'inverno

di Annalisa Sofia Parente

Carissimi innamorati, dopo i cuori di pasta sfoglia per aperitivo e il risotto al curry, arancia e gamberi come primo, passiamo al secondo piatto, anche questo leggero ma invitante: **Filetti di branzino ai semi di papavero con contorno di insalata invernale.**



Difficoltà: 5

Tempo di preparazione: 30 minuti

Ingredienti:

2 filetti di branzino

1 Limone

Pepe nero

1 spicchio d'aglio

Olio d'oliva

Unire in una ciotola il succo di limone, sale, olio, uno spicchio d'aglio tagliato in quattro parti e lasciare marinare

il branzino per mezz'ora.

Prendere della carta di alluminio e sistemare le due fettine in due cartocci, aggiungervi un filo d'olio, una delle quattro parti di aglio precedentemente usato per la marinatura e una spruzzata di pepe nero . Coprirli con i semi di papavero e infornare per 20 minuti circa a 150 °.

Terminata la cottura, impiattare e guarnire con riduzione di aceto balsamico (a piacere).

Insalata invernale

300 g di insalata mista (a piacere)

100 g di radicchio

1 mela rossa

Uvetta passa

6 noci

1 arancia

Tagliare le mele a spicchi sottili, sgusciare le noci e mettere in acqua l'uvetta per ammorbidirla.

Scolata e strizzata l'uvetta con cura, aggiungerla insieme alle noci e alle mele all'insalata e al radicchio tagliati sottilmente. Condire con del succo d'arancia, un goccio di aceto di mele, olio d'oliva, sale e pepe nero.

Ingrediente segreto: PEPE NERO

Il pepe, originario dell'india, arrivò nel mondo occidentale circa duemilacinquecento anni fa, incontrando l'incondizionato favore di medici e gastronomi. Alla metà del Cinquecento, per la prima volta, un'opera medica citò il pepe fra cibi e bevande giovevoli agli impotenti. Anche ne secoli successivi la spezia trovò conferma di queste sue virtù nei trattati di medicina:

"I principi del pepe penetrano nella massa sanguigna, arrivano ai tessuti organici e sulle fibre... Tutti gli osservatori sono d'accordo nel dire che questa sostanza agita il sangue. E si è creduto rimarcare che aumenti la vita dell'apparato genitale, portando all'atto venereo".