BRANZINO CON VERDURE

Ingredienti per 6 persone:

1 kg di branzino in filetti,
20 g di burro,
50 ml di vino bianco,
1 dado di pesce,
100 ml di panna liquida,
20 ml di panna da montare,
1 rametto di aneto,
4 rametti di prezzemolo,
1 spruzzo di limone,
1 spolverata di pepe,
2 pizzichi di sale fino.

Per accompagnare:

300 g di zucchine piccole,
2 finocchi,
500 g di spinaci,
5 g di sale grosso,
40 ml di olio di oliva,
3 pizzichi di sale fino,
3 spolverate di pepe bianco.

Lavate e spuntate le zucchine, tagliatele a tocchetti di 4 cm di lato.
Eliminate la parte verde e le foglie esterne ai finocchi.
Divideteli a striscioline, con un coltellino, lavateli in abbondante acqua, colateli.
Tagliate la radice agli spinaci e le foglie sciupate.
Sciacquateli ripetutamente in abbondante acqua.
Scolateli e fateli sgrondare.
Lavate sotto l'acqua corrente l'aneto e il prezzemolo, sgrondate le foglie del prezzemolo.
Tritatele con una mezzaluna, tagliate a pezzetti l'aneto.
Portate a bollore in una casseruolina 1/2 litro di acqua, unite il dado, fatelo sciogliere.
Raccogliete gli spinaci ancora bagnati in una larga padella.
Coprite e fate appassire gli spinaci 10 minuti.
Rigirateli con un cucchiaio di legno per stufarli rapidamente ed uniformemente.
Devono appassire ma non diventare sfatti.
Insaporite con sale e pepe, togliete dal fuoco e tenete al caldo.
Fate bollire 1 litro di acqua con il sale grosso in una pentola.
Tuffate le striscioline di finocchio 5 minuti, scolatele con il mestolo forato.
Versate quindi i tocchetti di zucchine, lasciateli stufare 5 minuti, scolateli.
Versate 2 cucchiai di olio nella padella degli spinaci, unite i tocchetti di zucchine e rosolateli 5 minuti, rigirandoli da tutte le parti, insaporite con sale e pepe.
Teneteli da parte, coperti, in un luogo caldo.
Passate nella medesima padella le striscioline di finocchio, coprite e fatele appassire asciugando l'acqua della lessatura a fuoco dolce.
Insaporite con sale e pepe.
Controllate la cottura, se necessario bagnate con 2 cucchiai di acqua calda e proseguite la cottura ancora qualche minuto.
Lavate i filetti di pesce sotto l'acqua corrente, tamponateli con carta da cucina.
Salateli e pepateli.
Spalmate il burro sul fondo di una larga padella, che possa contenere i filetti in un solo strato.
Adagiate i filetti.
Cospargete con il prezzemolo.
Mettete la padella sul fuoco dolce, fate sobbollire.
Bagnate il fondo con 2 mestolini di brodo preparato caldo e il vino.
Smuovete la padella delicatamente per distribuire uniformemente il fondo di cottura.
Mettete il coperchio, fate cuocere lentamente 8 minuti.
Potete coprire con carta di alluminio per sigillare bene la padella: in questo modo non sarà necessario rigirare i filetti.
Scolate i filetti, trasferiteli in un piatto da portata riscaldato in forno almeno 10 minuti, teneteli al caldo.
Versate la panna nel fondo di cottura rimasto, mescolate a fuoco alto 3 minuti.

Setacciate la salsa, conditela con un pizzico di sale e succo di limone.
Aggiungete la panna montata, emulsionate la salsa con un piccola frusta.
Condite gli spinaci con l'olio di oliva rimasto.
Trasferite le verdure largo in un largo piatto da portata, lasciandole suddivise intorno al pesce.
Servite i filetti accompagnati con le verdure preparate e la salsa a parte.
Decorate i filetti con prezzemolo e aneto.