

Ingredienti

- 2 branzini (circa 300 g cadauno)
- 2 rametti di prezzemolo fresco, le foglioline lavate
- 1 spicchio di aglio senz'anima
- 2 pizzichi di pepe bianco macinato
- 1 cucchiaino di sale
- 8 pomodori ciliegino o datterino, a metà
- olio extravergine di oliva q.b.
- olive taggiasche o di altro tipo, a piacere
- 500 g di acqua

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): >15

PER 100 G

Calorie	79,69 (Kcal)
Proteine	11,37 g
Carboidrati	1,16 g
Grassi	5,08 g
Fibre	0,63 g

PER PORZIONE

Calorie	362,58 (Kcal)
Proteine	51,74 g
Carboidrati	5,30 g
Grassi	23,11 g
Fibre	2,86 g

Spigola al cartoccio

Difficoltà	media
Tempo di preparazione	30 min.
Tempo totale	1 h 10 min.
Porzione	2
Categoria	secondi

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
Ricette Low carb e Keto

#monicacucinandoconbimby

Preparazione con bimby

- Mettere nel boccale il prezzemolo, l'aglio, il pepe e il sale, tritare: 3 sec./vel. 7. Trasferire il trito aromatico in una ciotolina.
- Sistemare i branzini puliti (da squame ed interiora) su 2 fogli di carta forno (30x40 cm). Condire l'interno della pancia con un po' del trito aromatico, 1 pomodorino spremuto al suo interno e un filo di olio extravergine di oliva. Condire esternamente il branzino con un filo di olio, 3 pomodorini tagliati a metà e spremuti, le olive e spolverizzare con il restante trito aromatico.
- Chiudere la carta forno formando dei cartocci, sistemarli tra recipiente e vassoio del Varoma e chiudere con il coperchio.
- Mettere nel boccale l'acqua, posizionare il Varoma e cuocere a vapore: 30 min./Varoma/vel. 1. Togliere con attenzione il Varoma.
- Servire subito.

Preparazione senza bimby

- Tritare il prezzemolo, l'aglio, poi aggiungere il pepe e il sale. Trasferire il trito aromatico in una ciotolina.
- Sistemare i branzini puliti (da squame ed interiora) su 2 fogli di carta forno (30x40 cm). Condire l'interno della pancia con un po' del trito aromatico, 1 pomodorino spremuto al suo interno e un filo di olio extravergine di oliva. Condire esternamente il branzino con un filo di olio, 3 pomodorini tagliati a metà e spremuti, le olive e spolverizzare con il restante trito aromatico.
- Chiudere la carta forno formando dei cartocci, sistemarli nel vassoio della vaporiera dopo aver messo l'acqua e chiudere con il coperchio.
- Cuocere a vapore: 30 min.
- Servire subito.

Se non si ha la vaporiera, si può optare per cuocerli nel forno ventilato 200° per 30 min.



seguimi su: [#monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby) per trovare altre ricette

scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com