

Le ricette di Stilnuovo

# Branzino agli Asparagi

per 4 persone

## Ingredienti

- 1,5 kg Branzino o Spigola
- 1,5 L Fumetto di Pesce
- 500g Asparagi
- 5 cl Vino Bianco
- Pepe e Sale q.b
- 5 ml Olio EVO
- 80 gr Valeriana o Songino



## Preparazione

1. Lavare e tagliare a striscioline gli **Asparagi**, mettendo da parte qualche *punta intera*;
2. Lavare il **Branzino**, eviscerarlo e togliere le squame;
3. Creare dei *filetti* e dividerli in **4 porzioni**;
4. Mettere l'**olio** in una *teglia da forno scaldata* e stufare le fettine e le punte intere degli asparagi per **circa 2 minuti**;
5. Aggiungere un po' di **sale**, bagnare con metà del brodo e lasciare cuocere per **circa 5 minuti**;
6. Disporre i **filetti** dalla parte della pelle *sopra gli asparagi*;
7. Salare il pesce, bagnarlo con un pochino di **vino** e cuocerlo per **2 minuti**;
8. Passati i 2 minuti, aggiungere il restante *brodo*, regolare il **sale**, aggiungere il **pepe** (a vostro gradimento) e portare a **cottura in forno a 170°C**;
9. Lavare e mondare le **carote** e la **valeriana** e disporle nel piatto;
10. Adagiare il pesce e gli asparagi sopra la base.

*Le ricette di Stilnuovo*

# Tisana di Tarassaco

Il tarassaco ha proprietà **diuretiche** e **migliora la digestione**. Le sue radici e le sue foglie sono ricchissime di **potassio**, il quale favorisce il **drenaggio** e l'**eliminazione dei liquidi in eccesso**, contrastando la ritenzione idrica e purificando in questo modo le vie urinarie.



## Preparazione

1. Portare una **tazza d'acqua** quasi a *ebollizione* (circa 95° C);
2. *Versare l'acqua sul filtro*, oppure sopra i fiori e/o le foglie fresche;
3. Lasciare **in infusione** per *5 minuti*;
4. Filtrare e dolcificare a piacere.