

Straccetti di Merluzzo finocchio sedano, arancia e prezzemolo

Chef Paola Naggi, Ristorante Impero

Gluten free, Dairy free

Indice Glicemico: **Basso**

Tempo di Preparazione: **30-40'**

Difficoltà: **Bassa**

Dosi: **1 persona**

Tempo di cottura: **10' se fresco, 30' se congelato**

Costo: **€**

Stile di vita: **Sedentario**

Ingredienti (per 1 persona)

- 1 Filetto di Merluzzo fresco
- ½ Finocchio
- ½ Gambo di Sedano tenero
- 1 Arancia
- Prezzemolo tritato
- Olio extravergine d'oliva

Procedimento

- Portare l'acqua ad ebollizione e cuocere il filetto di merluzzo per 10 minuti (se congelato 30 minuti);
- Lasciarlo raffreddare, sfaldarlo e metterlo in una insalatiera, cospargerlo di prezzemolo;
- Condirlo con olio evo, con il succo di mezza arancia ed infine mescolare delicatamente;
- Lasciare riposare;
- Tagliare finemente il sedano, il finocchio e gli spicchi della restante arancia ed unirlo al resto;
- Aggiungere un filo d'olio a crudo.

Consiglio: durante la cottura del merluzzo mettete nell'acqua delle foglie di alloro, l'arancia così come i mandaranci ed i mandarini donano a questa preparazione una nota di freschezza molto gradevole.

Effetti avversi delle terapie: indicato in caso di alterazioni del gusto, fatigue, anemia, gonfiore addominale, gonfiore sottocutaneo/edema.

FBO per te: Il merluzzo, pesce tipico della Dieta Mediterranea, si presenta bene alla surgelazione e presenta un buon contenuto di iodio, zinco e vitamina B12. La sua porzione di riferimento individuata dai LARN è di 150 g (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia della Società Italiana di Nutrizione Umana). Bollito semplicemente non risulta particolarmente gustoso, ma all'interno di questa ricetta, grazie alla presenza del prezzemolo e dell'arancia, risulta un'esplosione di sapori.

