

Insalatina di radicchio con alici spinaci limone e noci

Chef Paola Naggi, Ristorante Impero

Gluten free, Dairy free

Indice Glicemico: **Basso**

Tempo di Preparazione: **25'**

Difficoltà: **Bassa**

Dosi: **1-2 persone**

Tempo di cottura: **7-8'**

Costo: **€**

Stile di vita: **Attivo**

Ingredienti (per 1-2 persone)

- 100 g di Alici fresche
- 100 g di Radicchio
- 50 g di Spinaci lessati
- 1 Limone
- 3 Noci

Procedimento

- Preriscaldare il forno a 200 ° per 5 minuti e cuocere le alici;
- Pulire e lavare il radicchio, tagliarlo a liste e metterlo in un'insalatiera;
- Tagliare grossolanamente gli spinaci precedentemente lessati, tagliare un quarto di limone completo di buccia a cubetti;
- Versare un goccio di olio evo in una padella, rosolare gli spinaci e il limone;
- Mescolare delicatamente le alici con gli spinaci ed il limone, condire con il succo del mezzo limone rimasto e dell'olio;
- Fare riposare per 15 minuti;
- Solo alla fine unire il radicchio e le noci.

Effetti avversi delle terapie: indicato in caso di alterazioni del gusto, perdita di appetito, aumentato rischio di infezioni, fatigue, stipsi fisiologica e non meccanica, alterazioni enzimatiche.

FBO per te: le alici, insieme a sgombri e aringhe, fanno parte del così detto pesce azzurro, ricco in grassi omega 3, fondamentali per la salute del cuore e delle arterie. Sono, inoltre, una buona fonte di proteine ad alto valore biologico, vitamine (A, D e vitamine del gruppo B) e calcio. Il contenuto in omega-3 è inoltre ulteriormente incrementato dalla presenza delle noci, mentre radicchio e spinaci contribuiscono al donare alla ricetta un buon contenuto di fibra e vitamina K. Insaporire con limone e noci è un buon metodo per ridurre l'utilizzo del sale nella ricetta

