

Spigola in Agrodolce

Chef Stefano Di Gennaro Ristorante Quintessenza di Trani

Gluten free, Dairy Free, Veggie

Indice Glicemico: **Basso**

Tempo di Preparazione: **40 minuti**

Difficoltà: **Bassa**

Dosi: 4

Tempo di cottura: **10 minuti**

Costo: €

Stile di vita: **Sedentario**

Ingredienti (per 4 persone)

- 4 tranci di spigola da 130/150 grammi l'uno;
- succo di limone;
- rapa rossa;
- carota;
- cavolfiore;
- peperone rosso;
- peperone giallo;
- cipolla rossa;
- sciroppo agrodolce (100g aceto bianco, 100g acqua, 100g zucchero)
- olio E.V.O. q.b.;

Procedimento

- Realizzare lo sciroppo agrodolce unendo i tre ingredienti, portare a bollore facendo sciogliere lo zucchero;
- Sbollentare le verdure singolarmente, raffreddarle in acqua e ghiaccio;
- Scolarle, versando successivamente lo sciroppo agrodolce ancora caldo;
- Cuocere a vapore i tranci di spigola per circa 10 minuti a 65°C, condire con un'emulsione di olio, miele ed aceto.

Impiattamento

Servire la spigola sistemando a proprio piacimento le verdure in agrodolce.

Effetti avversi delle terapie: indicato in caso di alterazioni del gusto, fatigue, anemia, perdita di peso.

FBO per te: Protagonista di questa ricetta è la spigola, un pesce che non spicca per particolari caratteristiche nutrizionali ma che può far parte delle 3 porzioni settimanali di questa categoria di alimenti. Infatti, si adatta bene anche al consumo di chi non ama particolarmente il pesce. La





FBO SEMPRE CON TE

ti consiglia

spigola non ha un sapore ben definito, pertanto via libera a condimenti e preparazioni dai sapori decisi.

