

Tartellette di alici e peperoni con Hummus di cannellini e semi di girasole, prugne acidulate.

Chef Deborah Corsi Ristorante La Perla del Mare

Gluten free, Veggie

Indice Glicemico: **Basso**

Tempo di Preparazione: **40 minuti**

Difficoltà: **Media**

Dosi: **4 persone**

Tempo di cottura: **30 minuti**

Costo: €

Stile di vita: **Sedentario**

Ingredienti (per 4 persone)

Preparazione hummus:

- 300g fagioli cannellini cotti
- 80g semi di girasole (ammollati per 2 ore in acqua fredda)
- 30g olio EVO
- il succo di mezzo limone piccolo
- 1 spicchio aglio
- prezzemolo tritato un cucchiaio
- sale qb

Preparazione piatto:

- 12 alici fresche grandi (tolta la testa e la lisca, aperte a libro, lavate, asciugate leggermente salate e dopo 5 minuti di nuovo asciugate)
- 1 peperone rosso ben squadrato
- 1 peperone giallo ben squadrato
- 1 peperone verde ben squadrato
- 4 prugne secche denocciolate
- aceto di mele qb
- sale qb
- olio EVO qb
- paprika dolce 1 cucchiaino (per spolverare)

Procedimento

- Per l'hummus: Scolare i semi di girasole e cuocerli in abbondante acqua fino a molto teneri. Scolarli e mixarli con l'acqua di cottura dei cannellini e l'aglio finemente



ti consiglia

affettato ottenendo una crema. Aggiungere i fagioli cannellini e il succo di limone. Mixare ancora fino a crema non troppo densa, eventualmente aggiungendo acqua di cottura. Inserire l'olio Evo e omogeneizzare, poi il prezzemolo aggiustando di sale. Tenere tiepido.

- **Preparazione del piatto:** Tagliare le prugne secche ognuna in sei pezzi e inserirle tutte in un sacchetto sottovuoto con 4 cucchiaini di aceto di mele. Chiudere il sacchetto e riaprirlo dopo 20 minuti scolando i pezzetti delle prugne. Cuocere i peperoni interi in forno a 180 gradi. Dopo circa 25/30 minuti (la pelle inizia a gonfiare) metterli in un recipiente con un coperchio sopra e far intiepidire. Sbucciare i peperoni e ricavare la polpa intera più possibile. Ritagliare la polpa seguendo il contorno delle alici aperte. Quattro per ogni colore. Al momento del servizio tostare leggermente in padella antiaderente le alici spennellate di olio EVO da ambo i lati. Distribuire uniformemente sul fondo di ogni piatto l'hummus, mettere le alici sopra i peperoni sagomati (con una goccia di aceto di mele sopra ogni alice). Disporre i tre colori di peperoni con le alici sopra l'hummus e i pezzetti di prugne intorno. Cospargere con una spolverata di paprika e un giro di olio EVO.

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

FBO per te: Questa ricetta vede come protagonista le alici che rientrano nella classe dei pesci "magri" in quanto presentano un contenuto lipidico inferiore al 3%. I lipidi dei pesci contengono una buona quantità di acidi grassi insaturi che vanno incontro facilmente ad alterazioni, rendendo il pesce facilmente deperibile. Maggior fonte dei lipidi è rappresentato da trigliceridi (l'olio di pesce) e possono contenere acido eicosapentaenoico (EPA) e acido docosaesaenoico (DHA), due acidi grassi polinsaturi della classe ω -3.

