

Triglia al vapore, prugna rosa e radicchio rosso*Chef Mariano Guardianelli Ristorante Abocarduecucine*

Gluten free, Veggie

Indice Glicemico: **Basso**Tempo di Preparazione: **2 giorni**Difficoltà: **Alta**Dosi: **4 persone**Tempo di cottura: **3 minuti**Costo: **€**Stile di vita: **Sedentario****Ingredienti (per 4 persone)**

- 4 pz triglia fresca
- 500 g Prugna rossa
- Aceto di riso Qb
- 2 pz radicchio rosso
- Uova di trota (opzionale) Qb
- Basilico rosso Qb
- 30 g Pasta di umeboshi
- Olio oliva Qb
- Succo di limone qb

Procedimento

- Per le triglie: Squamare, sfilettare e spinare accuratamente le triglie. Sovrapporre i due filetti leggermente salati e lasciare riposare in frigorifero per una notte.
- Per radicchio rosso: Separare le foglie esterne di quelle vicino al cuore. Le foglie esterne saranno utilizzate per la macinatura.
- Per vinagrette di prugna rossa: Fare una centrifuga con la prugna rossa e qualche goccia di succo di limone. Una parte del succo verrà utilizzato per la marinatura, l'altra per la vinagrette. Condire con olio d'oliva, sale e succo di limone.
- Per la marinatura: Inserire le foglie esterne del radicchio dentro la marinatura e lasciare marinare tutta la notte. Le foglie vicino al cuore saranno utilizzate fresche.
- Per la marmellata di prugna secca: Lavare e tagliare la prugna grossolanamente. Essiccare per tutta la notte in forno a 60 gradi. Il giorno dopo reidratare la prugna per 2 ore con aceto di riso, e acqua. Frullare tutto con un mixer a immersione e rettificare con qualche goccia di succo di limone.
- Per finire il piatto: Cuocere al vapore per 3 minuti i filetti di triglia e raffreddare in frigorifero. L'idea è che il piatto sia una insalata di pesce tiepida.



Impiattamento

Alla base adagiare i filetti di triglia cotti, condire con qualche punto di marmellata di prugna, dopo il radicchio marinato, il radicchio fresco, qualche uova di trota e foglie di basilico rosso e petali di rosa. Se lo desiderate qualche uova di trota per rendere il piatto con un poco più di carattere.

Finite il tutto con la vinagrette di prugna rossa montata.

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

FBO per te: Questa ricetta vede come protagonista la triglia, caratterizzata da carni sode e altamente digeribili. A differenza di molti altri tipi di pesci, le sue carni presentano un buon livello di grassi che la rendono particolarmente gustosa al palato. I livelli di colesterolo e di carboidrati sono comunque minimi. Inoltre la triglia è buona fonte di vitamine, soprattutto la vitamina A e le vitamine del gruppo B.

