

### Dentice a Pesca

*Chef Pietro D'Agostino Ristorante La Capinera Taormina*

Gluten free, Dairy Free, Veggie

Indice Glicemico: **Medio**

Tempo di Preparazione: **30 minuti**

Difficoltà: **Bassa**

Dosi: **4 Persone**

Tempo di cottura: **20 minuti**

Costo: €

Stile di vita: **Sedentario**

### Ingredienti (per 4 persone)

- 320 gr. dentice ‘‘ filetto pulito ‘‘
- 3 melanzane violetta
- 2 peperone misto colore
- 1 zucchina verde
- 1 costa sedano verde
- 10 gr capperi
- 20 gr olive verdi
- 10 gr pinoli
- 20 gr pomodorini datterini
- 1 cipolla rossa
- 2 dl aceto rosso
- 100 gr zucchero
- 1 cucchiaino miele di carrubo o castagno
- 5 gr zenzero per sushi
- qualche foglia di basilico e menta
- sale e pepe qb.
- olio EVO q.b.
- fiori eduli 1 conf. ‘
- nero di seppia 5 gr.
- 3 patate
- polvere di zafferano 1 bustina

### Procedimento

- Filettate il pesce in 4 tranci, condite con olio e sale e fate cuocere a forno basso (60C) per 20 minuti.





## FBO SEMPRE CON TE

### ti consiglia

- Lavate bene le verdure, pulite e tagliate a cubetti di 1.5 cm, mettete tutte le verdure in una teglia da forno, condite con sale, pepe, basilico e menta e lasciate cuocere a 200C per 20 minuti, aggiungete zucchero, aceto e zenzero e finite di cuocere per altri 5 minuti, aggiungere lo zafferano e mescolate bene.
- Servite il pesce adagiato su un letto di verdure, decorate con fiori eduli e servite ben caldo.

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

**FBO per te:** Noto tra i gourmet per le sue eccellenti caratteristiche organolettiche e gustative, il dentice si presta a molti tipi di preparazione. È un pesce povero di grassi saturi e ricco di omega 3, considerati amici della salute di cuore e arterie, quindi si presenta come un ottimo alleato per la salute cardiovascolare. A livello di sali minerali, il dentice è ricco in potassio, fondamentale per regolare il contenuto ed il flusso di acqua dentro e fuori dalle cellule e necessario al corretto funzionamento del cuore, dei muscoli e del sistema nervoso.

