

FISH-ROLL DUET CASHEWS

Rollo di rombo e salmone con anacardi tostati asparagi e olio di Lino

Chef Luigi Rossi

Gluten free, Dairy Free, Veggie

Indice Glicemico: **Basso**

Tempo di Preparazione: **40 minuti**

Difficoltà: **Media**

Dosi: **2 persone**

Tempo di cottura: **10 minuti**

Costo: €

Stile di vita: **Attivo**

Ingredienti (per 2 persone)

- Filetto di rombo 180 g
- Filetto di salmone 180 g
- Limone 50g
- Arancia 100 g
- Sedano 15 + 15 g
- Sale integrale non raffinato 5g
- Asparagi 200 g
- Olio di cocco 10 g
- Aglio 20g
- Alloro 1g
- Olio di lino 10g
- Anacardi 80g

Procedimento

- Marinare per almeno 20 minuti i piccoli filetti di rombo e di salmone con succo di limone, arancio, sedano, olio di lino e salare leggermente.
- Spadellare metà degli anacardi con olio di cocco e dopo che si sono raffreddati sminuzzarli con il mixer aggiungendo l'altra metà non spadellata, ma senza l'olio di cocco usato per tostare ulteriormente gli anacardi stessi.
- Spalmare gli anacardi sulle fettine di pesce. Arrotolare il pesce e cuocerlo a vapore nell'acqua dove precedentemente si è aggiunto alloro, pezzi di limone, sedano, pezzi di arancia e aglio. Cuocere al vapore anche gli asparagi.
La cottura del pesce varia a seconda della dimensione e dello spessore dei filetti di pesce e del Roll fatto; in generale comunque si cuoceranno da un minimo di 10 minuti a un massimo di 18/20 minuti. Condire gli asparagi con olio di lino.
- Formare il piatto a piacere e decorare con ribes rosso e gocce di olio di lino.





FBO SEMPRE CON TE

ti consiglia

Effetti avversi delle terapie: indicato in caso di alterazioni del gusto, perdita di appetito, anemia, fatigue, perdita di peso, stipsi fisiologica e non meccanica.

FBO per te: Una maniera alternativa di cucinare pesce per stimolare gli appetiti più pigri. Un piatto al quale basterà accostare una fonte di cereali integrali per completarlo alla perfezione. Un'esplosione di sapori da provare!

