

MUNGO SALAD

Insalata con Mungo, rapa rossa, cavolo-rapa e fichi al miele

Chef Luigi Rossi

Gluten free, Dairy Free, Veggie

Indice Glicemico: **Basso**

Tempo di Preparazione: **1h e mezzo**

Difficoltà: **Media**

Dosi: **2 persone**

Tempo di cottura: **60 minuti**

Costo: **€**

Stile di vita: **Sedentario**

Ingredienti (per 2 persone)

- Fagioli mungo 200 g
- Cavolo-rapa 150g
- Barbabietola rossa bio, giovane, cruda 200g
- Miele 8g
- Olio di burro 15g
- Fico nero 45g
- Aglio pulito 10g
- Rosmarino fresco 8 g
- Peperoncino fresco 4 g
- Sale intero non raffinato 5g
- Olio di semi di girasole non raffinato 30 g
- Olio di lino 5 g

Procedimento

- Mettere a bollire i fagioli mungo in acqua fredda non salata, salare negli ultimi 5 minuti di cottura. Il tempo di cottura normalmente è di circa 15 minuti ma per l'insalata si consiglia di cuocere per 25 minuti (stracotti è meglio). Condire il Mungo con olio di semi di girasole non raffinato
- Cuocere la rapa in forno avvolta con aglio, rosmarino e sale integrale. Cuocere per 1 ora a 180 gradi. Pelare, tagliare a bastoncini e condire con olio di lino.
- Lavare il cavolo-rapa, togliere le parti brutte della pelle ma non pelarlo totalmente, tagliarlo a bastoncino e condirlo con olio di semi di girasole non raffinato.
- Tagliare i fichi neri a fette senza sbucciarli, passarli in padella velocemente con olio di cocco e miele.
(*nota* "passarli in padella velocemente" non significa friggerli ma tenerli per pochi secondi nel condimento caldo senza aspettare la reazione di imbrunimento enzimatico o Maillard).



ti consiglia

In pratica il miele scaldato nell'olio di cocco deve entrare in contatto con i fichi per pochi secondi. Far riposare le fettine di fico passate in padella su un piattino lasciando sgocciolare l'olio di cocco.

- Assemblare il piatto a proprio piacimento.

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

FBO per te: Più conosciuta come *soia verde*, il fagiolo mungo è un legume dalle proprietà eccellenti, molto diffuso nella cucina orientale. La soia si classifica al primo posto tra i legumi sia per il suo contenuto proteico sia per la composizione di aminoacidi essenziali. Si differenzia dalle altre leguminose per la quantità di lipidi. Apparentemente troppi, i grassi della soia fanno parte della classe dei buoni: gli insaturi. Sono presenti in buone quantità molecole in grado di abbassare i livelli di colesterolo nel sangue, i fitosteroli. Attività accentuata anche grazie al suo contenuto di fibra. La quantità di ferro è notevole per essere una fonte vegetale e la presenza di peperoncino fresco lo rende maggiormente disponibile.

