

SPERLANO IN UMIDO CON WAKAME*Chef Luigi Rossi*

Dairy Free, Veggie

Indice Glicemico: **Basso**

Tempo di Preparazione: 40'

Difficoltà: **Media**Dosi: **2 persone**

Tempo di cottura: 15'

Costo: €

Stile di vita: **Sedentario****Ingredienti (per 2 persone)**

- Sperlano o latterino 450 g
- Carote 50 g
- Cipolla 30g
- Uvetta chiara 10g
- Pane da toast 30 g
- Cavolo cinese 120g
- Olio di cocco 15 g
- Alghe WAKAME 120g
- Sale 1 qb

Procedimento

- Pulire il pesce privandolo delle interiora, lasciandolo aperto a “farfalla”, grattugiare le carote, tagliare la cipolla fine, tagliare il cavolo cinese a “julienne”, l’uvetta chiara tagliarla finemente
- Alla fetta di pane da toast togliere i bordi e tostarla in una padella con 5 grammi di olio di cocco. Dovrà essere molto ben tostata, fatela raffreddare e poi passatela in un mixer.
- Spadellare con 10 grammi di olio di cocco le carote e la cipolla, aggiungere l’uvetta e 10 secondi dopo il cavolo/insalata cinese. Aggiungere 60 g di acqua e cuocere delicatamente per 5 minuti.
- In una pirofila posare il pesce, salare poco, cospargere con il pane tostato passato al mixer, aggiungere l’alga WAKAME e poi ricoprire con le verdure già stufate per 5 minuti.
- Cuocere in forno per 15 minuti a 200/210 °C avendo l’accortezza di coprire la pirofila con un leggero foglio di alluminio.

Effetti avversi delle terapie: perdita di appetito, perdita di peso.



FBO SEMPRE CON TE

ti consiglia

FBO per te: Secondo le indicazioni del Piatto Sano, che rappresenta la composizione ideale di un pasto, le proteine dovrebbero essere presenti per un quarto. Gli alimenti che ne sono fonte sono numerosi, legumi, carne, uova, formaggi e pesce. Proprio in quest'ultima categoria rientra l'ingrediente principe di questa ricetta, lo sperlano. Questa ricetta porta in tavola il pesce in una maniera del tutto originale!

