

Coregone tra Lesa, Stresa e Belgirate

Chef di FBO

Gluten free, Dairy Free,

Indice Glicemico: **Alto**

Tempo di Preparazione: 3 ore di marinatura e in contemporanea 30'-40' per bollire le castagne

Difficoltà: **Media**

Dosi: 1 persona

Tempo di cottura: 12/15 minuti

Costo: €€

Stile di vita: **Sedentario**

Ingredienti (per 1 persona)

- 350 g di coregone
- 22 g di olio di noci
- 5 g di salvia fresca
- 40 g di carote fresche pulite
- 60 g di finocchio fresco (possibilmente femmina, quelli rotondi)
- 30 g di castagne pelate
- 50 g di uva rosa fresca
- 7 g di aglio fresco
- 10 g di aceto di mele
- Sale qb

Procedimento

1. pulire il pesce, privarlo della testa e aprirlo a farfalla. In alternativa comprarlo già pulito.
2. Mettere il coregone in una placca e marinarlo per almeno 3 ore con l'uva rosa pelata e leggermente schiacciata (usare anche il succo dell'uva schiacciata), aglio fresco, salvia, metà dell'olio di noci, l'aceto di mele.
Massaggiare leggermente la carne del coregone avendo molta cura di non spaccarla.
3. Nel frattempo far bollire le castagne per circa 30-40 minuti a seconda delle dimensioni.
4. A marinatura ultimata eliminare l'aglio, aggiungere le castagne precedentemente bollite (se si vuole si possono anche leggermente spaccare), le carote tagliate a filetti molto sottili, il finocchio tagliato come le carote e l'olio di noci rimanente e salare.
5. Infornare a 220°C (senza ventilazione forzata) per almeno 12 minuti.
Se il pesce e tutti gli ingredienti sono a temperatura ambiente da almeno 30 minuti bastano 12 minuti per la cottura del pesce.





FBO SEMPRE CON TE

ti consiglia

Effetti avversi delle terapie: Perdita di appetito, Aumentato rischio d'infezioni

FBO per te: Il **coregone**, è un pesce di acqua dolce appartenente alla famiglia dei Salmonidi. Con questa ricetta facciamo il pieno di sostanze benefiche per il nostro organismo. Si parte dai preziosi acidi grassi essenziali omega-3 , essenziali perché l'organismo umano non è in grado di produrli e devono essere introdotti con gli alimenti. Passando poi ai finocchi che contengono anche un interessante **quantità di oli essenziali**, primo fra tutti **l'agnetolo** che è responsabile del caratteristico **aroma**. La ricerca scientifica si è spesa per cercare di comprendere i **potenziali effetti benefici** che tali oli possono avere sulla salute. In particolare, una recente revisione della letteratura ha fatto emergere come l'agnetolo possa esercitare un'**azione positiva in studi condotti su modelli tumorali cellulari e animali**.

