



CUORI DI MERLUZZO SU UN LETTO DI ZUCCHINE, CON GRANELLA DI PISTACCHIO E POMODORINI IN FRIGGITRICE AD ARIA.

Chi lo dice che il merluzzo è un piatto triste?! Con questa ricetta semplice ma raffinata, lo trasformiamo in un'opzione gustosa e perfetta per un protocollo antinfiammatorio.

 1 porzione

INGREDIENTI

- 200 grammi di merluzzo
- 1 zucchina
- pomodorini
- 1 cucchiaino da tè di olio di oliva extravergine
- 1 cucchiaino di granella di pistacchi

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Bollire la zucchina. Una volta cotta frullarla nel mixer con poca acqua in modo da formare una crema omogenea.
- 2° Cuocere il merluzzo al vapore o in padella con 1 filo di olio.
- 3° Nel frattempo cuocere i pomodorini in friggitrice ad aria: disporli interi nel cestello e spruzzare 1 velo di olio. Cuocere a 200 °C per 20 min. Una volta cotti insaporire con origano e aglio in polvere (facoltativo).
- 4° Impiattare: adagiare sul piatto la crema di zucchine. Posare sopra il merluzzo cotto. Guarnire con i pomodorini. Aggiungere 1 cucchiaino di granella di pistacchio.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

| | PER 100 g | PER PORZIONE (460 g) | % AR |
|------------------|-----------|----------------------|------|
| ENERGIA | 55 kcal | 251 kcal | 13 % |
| PROTEINE | 8 g | 38 g | 76 % |
| CARBOIDRATI | 1 g | 6 g | 2 % |
| ZUCCHERI | 1 g | 6 g | 7 % |
| LIPIDI | 2 g | 8 g | 12 % |
| GRASSI SATURI | 0 g | 1 g | 6 % |
| FIBRE ALIMENTARI | 1 g | 3 g | 14 % |
| SODIO | 35 mg | 162 mg | 7 % |