Giulia Caso
Biologo nutrizionista · SAR_ A 1858

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 %