

INSALATA DI SEPIOLINE CON SALSA DI SPINACI(BINDI)

 5 minuti 40 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 500 grammi di salmone
- 20 grammi di vino bianco (13 %vol)
- 2 cucchiaini da tè (rasi) di sale da cucina (12 g)
- 1000 grammi di acqua
- 180 grammi di lenticchie, secche
- 5 grammi di aglio, fresco
- 10 grammi di senape
- 10 grammi di prezzemolo, fresco
- 10 grammi di peperoncini piccanti
- 3 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (27 g)
- 40 grammi di succo di limone
- 3 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (27 g)
- 600 grammi di seppia
- 150 grammi di spinaci

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Foderare il recipiente del Varoma con carta forno. Sistemarvi il salmone, irrorare con il vino bianco, spolverizzare con il sale e richiudere la carta formando un pacchetto.
- 2° Mettere nel boccale il coriandolo e tritare: 2 sec./vel. 7. Trasferire in una ciotola e tenere da parte.
- 3° Mettere nel boccale l'acqua e 1 cucchiaino di sale. Inserire il cestello e disporvi all'interno le lenticchie. Posizionare il Varoma, chiudere con il coperchio e cuocere: 30 min./Varoma/vel. 2. Togliere con attenzione il Varoma e tenere da parte. Rimuovere il cestello con l'aiuto della spatola, sistemare le lenticchie in una zuppiera, poi aggiungere il salmone cotto, la cipolla, il peperone e il coriandolo tritato. Amalgamare delicatamente. Svuotare e asciugare il boccale.
- 4° Mettere nel boccale l'aglio, il prezzemolo, la senape, il peperoncino, 45 g di succo di limone e l'olio extravergine di oliva, frullare: 3 sec./vel. 7. Con la salsa ottenuta irrorare le lenticchie e servire.
- 5° Mettere nel boccale il prezzemolo, l'aglio e il peperoncino, tritare: 5 sec./vel. 8. Riunire sul fondo con la spatola.
- 6° Aggiungere l'olio extravergine di oliva e insaporire: 3 min./120°C/vel. 1 con il cestello al posto del misurino.
- 7° Unire le sepioline, il sale e cuocere, con il cestello al posto del misurino: 8 min./120°C//vel. 1. Sistemare il cestello all'interno di una ciotola capiente, scolare le sepioline e tenere da parte il liquido di cottura.

- 8° Mettere nel boccale gli spinaci e il sale, cuocere: 10 min./120°C/vel. 1 con il cestello al posto del misurino. Riunire sul fondo con la spatola.
- 9° Aggiungere il liquido di cottura delle seppioline, il succo di limone, la paprika piccante e il pepe, frullare: 15 sec./vel. 8. Se necessario aggiustare di sale.
- 10° Su un piatto da portata sistemare gli spinaci baby formando un letto, adagiarvi sopra le seppioline e irrorarle con la salsa a base di spinaci.
- 11° Decorare con le fettine di limone e servire

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [648 g]	% AR
ENERGIA	97 kcal	630 kcal	32 %
PROTEINE	9 g	57 g	114 %
CARBOIDRATI	4 g	29 g	11 %
ZUCCHERI	1 g	4 g	5 %
LIPIDI	5 g	32 g	46 %
GRASSI SATURI	1 g	7 g	33 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	7 g	29 %
SODIO	237 mg	1537 mg	64 %