

COTOLETTE DI ALICI CON CAVOLO CAPPUCCIO MARINATO

Un secondo piatto a base di pesce facile e veloce da preparare.

 20 minuti 40 minuti 2 porzioni

INGREDIENTI

- 400 grammi di alici
- 200 grammi di cavolo cappuccio viola
- farina q.b.
- pangrattato q.b.
- 1 uovo
- semi di sesamo q.b.
- cipollotto fresco q.b.
- aceto di riso o di vino q.b.

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Pulire le alici, togliere la lisca e aprire a libro, passarle nella farina poi nell'uovo e infine nel pangrattato. Disporre le cotolette di alici in una teglia con carta da forno. Aggiungere un filo di olio. Mettere in forno preriscaldato a 200° per circa 20 min, fino a quando risulteranno dorate.
- 2° Nel frattempo tagliare molto finemente il cavolo cappuccio viola e marinare aggiungendo il 2% in sale del suo peso e lasciarlo riposare per 30 min. Trascorsa la mezz'ora, sciacquare bene il cavolo sotto acqua corrente, scolarlo eliminando tutta l'acqua e condirlo con olio, semi di sesamo, cipollotto fresco e aceto [di riso preferibilmente, altrimenti di vino bianco].

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (350 g)	% AR
ENERGIA	90 kcal	316 kcal	16 %
PROTEINE	12 g	41 g	83 %
CARBOIDRATI	4 g	14 g	5 %
ZUCCHERI	2 g	6 g	7 %
LIPIDI	3 g	11 g	15 %
GRASSI SATURI	1 g	4 g	19 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	8 %
SODIO	85 mg	298 mg	12 %