

seconda
Lezione

Il Pesce

Ricetta 01



Triglia di scoglio ai capperi con cavolo nero, quinoa e passatina di fagioli cannellini

INGREDIENTI (per 1 persona)

200 g di cavolo nero
80 g di filetti di triglia spinati e squamati
40 g di quinoa tricolore
1 cucchiaino di capperi
alcune zeste di limone
40 g di fagioli cannellini secchi
olio extra vergine di oliva q.b. (in alternativa olio di sesamo)
il succo di un limone
un pizzico di sale rosa dell'Himalaya
un pizzico di pepe nero
un pizzico di gomasio alle alghe

PROCEDIMENTO

1. La sera prima metti in ammollo i fagioli cannellini in abbondante acqua leggermente acidulata con succo di limone. Dopo 12 ore circa, metti a cuocere i legumi ben risciacquati in abbondante acqua. Porta a cottura e tieni da parte.
2. Sfrutta la cottura dei legumi per cuocere a vapore il cavolo nero lavato, mondato e privato della costa centrale. Cuoci anche la quinoa seguendo le indicazioni riportate sulla confezione.
3. In una padella antiaderente metti a cuocere i filetti di triglia con del succo di limone, i capperi e le zeste di limone.
4. Frulla i fagioli cannellini con l'olio e dell'acqua se necessita, quindi aggiusta di sale e pepe.
5. Condisci la quinoa con olio e gomasio, il cavolo nero con pepe e olio. Aggiungi sale rosa se necessario.

CORSO
DI CUCINA
DELLA SALUTE

11 febbraio 2018
Chef: Stefano Polato