

FILETTI DI TRIGLIA COTTI AL VAPORE AROMATICO SU PUREA DI LENTICCHIE SPEZIATE

Le ricette dello chef **Luca Malacrida** per lo Studio Nutrizione Ferrari:
FILETTI DI TRIGLIA COTTI AL VAPORE AROMATICO SU PUREA DI LENTICCHIE SPEZIATE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 12 filetti di triglia medi
- 1 carota
- 2 cipolla
- 1 costa sedano
- 4 chiodi di garofano
- 2 bacche di ginepro
- 1 stella di anice
- 1 mazzetto di rosmarino salvia timo e alloro
- 1 bicchiere di vino bianco fermo
- 300 gr lenticchie secche
- 1 spicchio aglio
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- Sale e pepe a mulinello
- 4 foglie di verza o lattuga
- Mix spezie composto da curcuma – cumino – chiodo di garofano – sesamo tostato – origano – zenzero

PROCEDIMENTO

FILETTI DI TRIGLIA COTTI AL VAPORE AROMATICO SU PUREA DI LENTICCHIE SPEZIATE

Preparare in una pentola a fondo basso il brodo aromatico riempiendo la casseruola a circa $\frac{3}{4}$ di acqua fredda.

Aggiungere un pizzico di sale le erbe aromatiche legate a mazzetto con dello spago, la carota tagliata a pezzetti, il sedano, la cipolla, le bacche di spezie, i chiodi di garofano e infine il vino bianco; fate bollire il brodo coperto per circa 15 min. a fiamma moderata poi mettete la fiamma dolce e fatelo sobbollire per altri 10 min.

Scolate le lenticchie (dopo averle messe in ammollo per circa 12 h in acqua fredda); in una pentola alta aggiungere due cucchiaini di olio evo, la cipolla tagliata a cubetti, lo spicchio di aglio.

Far rosolare il tutto per qualche minuto, aggiungere il concentrato di pomodoro, due dita di acqua calda e aggiungere le lenticchie; coprite e fate cuocere aggiungendo del liquido caldo di tanto intanto fino a portarle a cottura.

Togliete dal fuoco, aggiungete due cucchiaini di olio a crudo, le spezie e frullate il tutto fino ad ottenere una purea grossolana ma densa, aggiustate di sale e pepe e tenete da parte.

Inserire all'interno della pentola del brodo una vaporiera e ad ogni strato mettete delle foglie di verza o lattuga.

Adagiatevi sopra i filetti di triglia precedentemente puliti e spinati, la pelle rivolta verso l'alto, e coprite con il coperchio. Fate cuocere i filetti per circa 4 min.

Servite al centro del piatto due cucchiaini di purea di lenticchie e adagiatevi sopra i filetti di triglia.*Ricetta dello chef Luca Malacrida scritta per Emanuela Ferrari, biologa nutrizionista Roma* Possono interessarti anche molte altre **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.