

TORTINO DI ALICI CON CUORE DI COUS COUS DI CAVOLFIORE BIANCO, ANACARDI TOSTATI E PESTO DI RUCOLA

Le ricette dello chef Luca Malacrida per lo Studio Nutrizione Ferrari:
**TORTINO DI ALICI CON CUORE DI COUS COUS DI CAVOLFIORE BIANCO, ANACARDI
TOSTATI E PESTO DI RUCOLA**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 400 gr alici fresche pulite
- 1 cavolfiore bianco medio
- 60 gr anacardi tostatati
- 1 mazzo di rucola
- sale fino
- olio evo
- 1 spicchio di aglio
- 4 pomodorini

PROCEDIMENTO

TORTINO DI ALICI CON CUORE DI COUS COUS DI CAVOLFIORE BIANCO, ANACARDI TOSTATI E PESTO DI RUCOLA

Pulire e lavare il cavolfiore; ricavare le rosette dal cavolfiore lasciando da parte solo il torsolo centrale; metterle in un frullatore con la lama e frullare fino ad ottenere una sabbia grossolana. Farla saltare in padella per alcuni minuti con un cucchiaino di olio evo, un pizzico di sale, una macinatina di pepe a mulinello e tenerlo da parte.

Foderare 8 stampini di alluminio usa e getta con i filetti di acciuga facendoli aderire bene ai bordi; salare e al centro di ognuno riempirlo con il cous cous di cavolfiore e qualche pezzetto di anacardi tostatati e spezzettati. Chiudere il tortino e infornare a 200° C (forno ventilato) per circa 12 minuti.

Lavare e asciugare la rucola, sbollentarla in acqua bollente con un pizzico di sale e di zucchero; immediatamente scolarla e metterla in acqua e ghiaccio per mantenere viva la clorofilla fissata.

Asciugarla bene e frullarla con due cucchiaini di olio e mezzo spicchio di aglio fino ad ottenere una crema liscia e omogenea.

Versare al centro del piatto un cucchiaino di pesto di rucola, adagiare al centro il tortino e mettere sopra una dadolata di pomodoro fresco.*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.