

SANDWICH DI TRIGLIA FARCITO CON ZUCCHINE

Le ricette dello **Chef Luca Malacrida** per lo Studio Nutrizione Ferrari:
Ingredienti per 4 persone

INGREDIENTI

- 12 triglie di scoglio medie squamate ed eviscerate
- 4 zucchine romanesche con il fiore
- 1 mazzo di basilico
- 1 ciuffo di timo
- 1 ciuffo di maggiorana fresca
- 1 spicchio aglio
- Olio evo
- Sale e pepe a mulinello
- 1 limone

PROCEDIMENTO

Tagliare le zucchine romanesche a julienne e farle rosolare a fiamma alta in una padella con lo spicchio di aglio schiacciato e le erbe aromatiche sfogliate e tritate grossolanamente, aggiungere un pizzico di sale e pepe e tenere da parte.

Sfilettare con un coltellino affilato le triglie togliendo la lisca centrale fino ad arrivare alla coda ma senza dividere i filetti, togliere con una pinzetta le restanti spine. Salare e pepare, farcire con le zucchine spadellate, chiudere a modo di sandwich e lasciare insaporire i filetti per qualche minuto così da far assorbire il condimento delle zucchine.

A parte sfogliare il basilico, metterlo in un bicchiere da immersione, aggiungere il succo di limone, 2 cucchiaini di olio evo, aggiustare di sale e pepe e frullare fino ad ottenere una crema di basilico omogenea e lucida.

Cuocere i sandwich di triglia in forno a 220° per circa 8 min.

Togliere dal forno a cottura ultimata e servire con la crema di basilico alla base e i fiori delle zucchine tagliati a julienne a crudo.*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.