
110Years4You

LE RICETTE DELLA LONGEVITÀ



Dottor Michele Chiari | Biologo Nutrizionista

Edizione 2018



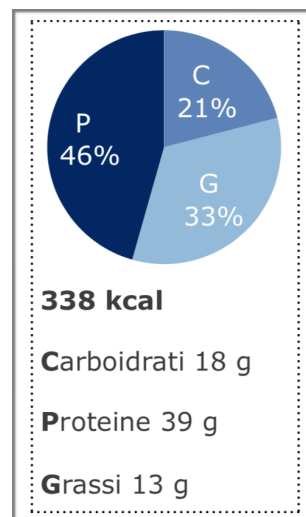
Merluzzo al vapore su letto di verdure cotte e crude

Dottor Michele Chiari | Biologo Nutrizionista
#110Years4You

Merluzzo al vapore su letto di verdure cotte e crude

Ingredienti

1 filetto di merluzzo (200/250 g)
2-3 carote
2 zucchine 1/2 porro
insalata a piacere
rucola a piacere
un cucchiaino di semi di sesamo
un cucchiaio di olio d'oliva limone a piacere
aceto a piacere



Preparazione

Iniziate a pulire le verdure, tagliate grossolanamente le zucchine, il porro e le carote.

In una pentola mettete 1/2 cucchiaio d'olio e aggiungete le verdure.

Fate cuocere a fiamma viva per 10 minuti mescolando continuamente e aggiungendo dell'acqua se necessaria.

Aggiungete se lo gradite dell'amato di mele e lasciate cuocere altri 5 minuti. Spegnete e tenete da parte.

Nel frattempo utilizzando una vaporiera o un semplice cestello per la cottura al vapore cuocete il merluzzo aromatizzando l'acqua con il succo di limone. Basteranno 10-15 minuti a seconda della dimensione del filetto.

In un piatto da portata disponete l'insalata e la rucola condite con l'olio rimanente e l'aceto, le verdure cotte ed infine il filetto di merluzzo; cospargete con semi di sesamo e buon appetito!