

Rana pescatrice con salsa alle pere, rapa rossa e aceto balsamico

Ottima fonte di acidi grassi omega 3.

Un buon secondo piatto senza glutine e ricco di omega 3. Meglio di così!



L'acidità dell'aceto e i grassi dello yogurt contribuiscono ad **abbassare l'indice glicemico** della salsa preparata con le pere e la rapa rossa, due alimenti che contengono carboidrati a rapido assorbimento. Lo **zenzero** fresco facilita la digestione e aiuta a prevenire le malattie tipiche dell'inverno, come raffreddori, mal di gola e influenza.

Vi spaventa la **pulizia della rana pescatrice**? Nessun problema! Basta seguire i [consigli dello chef Stefano Polato](#) e il gioco è fatto.

Difficoltà: facile

Costo: basso

Preparazione: 15 min. + 10 min. di cottura

Ingredienti (per 4 persone)

800 g di rana pescatrice a fette
1 cucchiaino di zenzero grattugiato
1 spicchio di aglio intero Passo dopo Passo
dragoncello
olio extravergine di oliva Despar
pepe bianco Despar
sale Despar

Per la salsa

2 pere Passo dopo Passo Despar
2 cucchiaini di yogurt greco
1 rapa rossa già cotta
2 cucchiaini di aceto balsamico di Modena IGP Despar Premium

Procedimento

1. Far rosolare in pentola antiaderente con un filo d'olio la rana pescatrice ([scoprite come pulirla grazie ai consigli dello chef](#)) insieme allo zenzero e allo spicchio di aglio intero, aggiustare di sale e pepe e lasciar cuocere per circa 10 minuti.
2. Nel frattempo preparare la salsa, quindi, sbucciare le pere e grattugiarle.
3. Frullare la rapa rossa con poca acqua, unirla alle pere grattugiate e aggiungere l'aceto balsamico.
4. Una volta cotta la rana pescatrice, versare la salsa sul piatto, appoggiarvi le fettine di pesce e macchiare con lo yogurt greco. Decorare con il dragoncello.