

Vellutata di topinambur con filetti di triglia e capperi



Una ricetta autunnale a base di pesce: filetti di triglia su letto di topinambur. Un abbinamento originale che ti farà innamorare.

Il **pesce** è il protagonista di questa ricetta, utile per **arricchire la tua alimentazione di [fosforo e ferro](#)**. L'abbinamento è con una vellutata di topinambur, un tubero dal gusto particolare simile a quello della patata unito a quello del carciofi che ben si sposa con il sapore delicato della triglia.

Assaporando questo piatto sarai così beato che non potrai che fare gli occhi da triglia ;)

Difficoltà: bassa

Costo: medio

Preparazione: 15 min. + 40 min. di cottura

Ingredienti

(per 1 zuppa unica)

150 g di topinambur

1 patata piccola

mezzo cipollotto

130 g di brodo vegetale

uno spicchio di limone Passo dopo Passo Despar

4 triglie fresche

5 capperi dissalati

1 rametto di prezzemolo fresco

mezzo cucchiaino di salsa di soia (a ridotto contenuto di sale)

1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

un pizzico di pepe nero

Procedimento

1. Sbuccia e taglia a pezzi il topinambur e mettilo in una ciotola con acqua e limone per evitare che annerisca.
2. Trita il cipollotto e fallo appassire in una casseruola con un filo d'olio, poi aggiungi la patata sbuccata e tagliata a pezzettoni e il topinambur sgocciolato.
3. Ricopri con il brodo bollente e aggiungi la salsa di soia. Continua la cottura per circa mezz'ora aggiungendo all'occorrenza altro brodo caldo.
4. Una volta cotte le verdure, frulla tutto con un frullatore a immersione sino a ottenere una vellutata liscia e omogenea.
5. Nel frattempo lava e sfiletta le triglie, eliminando le squame. Cuoci per un paio di minuti a fuoco basso i filetti in padella con un filo d'olio, posizionandoli dalla parte della pelle. Aggiungi i capperi sciacquati.
6. Servi la vellutata con i filetti di triglia, i capperi, un pizzico di pepe nero e il prezzemolo tritato.