Piatto unico con radicchio marinato, bulgur con finocchi e bocconcini di nasello all'arancia

Un piatto unico sano e nutriente che unisce la verdura di stagione alla dolcezza della frutta. Una ricetta facile e veloce per un pasto salutare.

Quando fuori è tutto un po' grigio e freddo, il modo migliore per tirarti su il morale è **riempire i tuoi piatti di colore**. L'idea che ti proponiamo sfrutta il viola del radicchio tardivo e l'arancio vivo delle fettine di agrumi. L'arancia abbinata al nasello, ricco di proteine nobili e sali minerali, è perfetto per dare una nota di freschezza al piatto.

Prova questa ricetta facile, veloce e salutare per integrare nella tua alimentazione con pesce e verdura di stagione.

Difficoltà: bassa
Costo: medio
Preparazione: 30 min. + 20 min. di cottura

Radicchio marinato

Ingredienti
(per 1 piatto unico)

200 g di radicchio spadone o tardivo
il succo di mezzo limone Passo dopo Passo Despar
1 cm di zenzero grattugiato
1 cucchiaino di aceto di mele
1 cucchiaino di salsa di soia (a ridotto contenuto di sale)
2 cucchiai di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

Procedimento
1. Lava e monda il radicchio e condiscilo con olio, zenzero grattugiato, aceto di mele, salsa di soia e succo di limone.
2. Mettilo in un contenitore e coprilo con della pellicola per alimenti. Se possibile metti un peso per far aderire la pellicola bene al radicchio.
3. Lascia marinare per almeno 30 minuti.

Bulgur con finocchi

Ingredienti
(per 1 piatto unico)

80 g di bulgur
50 g di finocchio
2 prese di gomasio alle erbe

Procedimento
1. Monda e taglia il finocchio a dadini.
2. Cuoci il bulgur (seguendo le indicazioni riportate sulla confezione) insieme al finocchio.
3. Insaporisci con il gomasio.

Bocconcini di nasello all'arancia

Ingredienti
(per 1 piatto unico)

80 g di nasello
mezza arancia Passo dopo Passo Despar
1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
un pizzico di peperoncino in polvere Despar

Procedimento
1. Taglia il nasello a bocconcini.
2. Mentre cuoce il bulgur, metti il cestello per la cottura a vapore sopra la stessa pentola e posiziona il nasello.
3. Una volta cotto, condisci con un filo di olio, la mezza arancia sbucciata e tagliata al vivo e il peperoncino.