

Bocconcini di spigola su vellutata di lattuga

Fai il pieno di proteine nobili con questa ricetta sana con spigola al vapore e vellutata di lattuga.



Un piatto che accontenta grandi e piccoli: la **spigola** è [ricca di proteine nobili e omega-3](#) che proteggono la circolazione e aumentano i livelli di colesterolo buono (HDL).

In questa ricetta, il pesce è abbinato a una delicata **vellutata di lattuga** che ne esalta il sapore e dona un tocco di colore primaverile al tuo piatto.

Prova questa ricetta **sana, gustosa e facile** da preparare!

Difficoltà: bassa

Costo: medio

Preparazione: 15 min.

Ingredienti

(per 1 persona)

1 filetto di spigola senza pelle (circa 50 g)

Una manciata di lattughino

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

1 cucchiaio di pane grattugiato integrale

Un pizzico di gomasio alle alghe

Procedimento

1. Taglia a cubetti la spigola e mettila a cuocere a vapore per 10 minuti.
2. Nel frattempo versa la lattuga nel bicchiere del frullatore a immersione, aggiungi il pane grattugiato, il gomasio e un mestolino di acqua. Frulla sino a ottenere una crema liscia.
3. Versa la crema sul piatto e adagia sopra i cubetti di spigola. Condisci il tutto con un filo d'olio.