

Merluzzo al vapore al pomodoro e taggiasche, farro, cime di rapa alle mandorle

Proteine del pesce, verdure di stagione e carboidrati del farro: questo piatto unico ha proprio tutto quello che ti serve per fare il pieno di nutrienti!



Qual è il modo migliore per fare il pieno di nutrienti a ogni pasto? Seguire le **indicazioni del piatto unico**. Il **50% del piatto** dovrà essere occupato dalle **verdure di stagione** e l'altra metà divisa tra **proteine animali o vegetali** (25%) e **carboidrati** (25%) meglio se integrali. Qui le protagoniste sono le cime di rapa, accompagnate da merluzzo al pomodoro e farro bollito condito con pomodori secchi e capperi.

Difficoltà: bassa

Costo: medio

Tempo di preparazione: 40 min.

Ingredienti per 1 piatto unico

200 g di cime di rapa

80 g di farro decorticato Despar Vital

150 g di tranci di merluzzo fresco

1 pezzo di peperoncino fresco

1 pezzetto di aglio Bio,Logico Despar

1 manciata di mandorle

1 mazzetto di erbe aromatiche miste (salvia, rosmarino, origano, timo, maggiorana)

1/2 fili di erba cipollina

1 cucchiaino di dadini di sedano verde

1 cucchiaino di pomodori secchi tritati Despar Premium

Un paio di capperi dissalati

1 cucchiaino di succo di limone Bio,Logico Despar + qualche scorzetta grattugiata

3 cucchiaini di salsa di pomodoro

1 cucchiaino di olive taggiasche Despar Premium

1 cucchiaino di cipolla rossa a rondelle

4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

Sale e pepe nero q.b.

Procedimento:

1. Sciacqua il farro e cuocilo in acqua bollente leggermente salata seguendo le indicazioni sulla confezione. Una volta cotto, scolalo bene e condiscilo con il succo e la scorza di limone, i capperi dissalati, i pomodori secchi tritati, il sedano e l'erba cipollina tritata. Completa con una macinata di pepe nero e un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva.

2. Elimina le parti dure del gambo e seleziona le cime di rapa più morbide, lavale sotto l'acqua corrente per eliminare qualsiasi residuo terroso. Cuoci le cime in un cestello a vapore coperte sfruttando il vapore emesso per la cottura del farro fino a quando si saranno ammorbidite. Nel frattempo, in un padellino antiaderente rosola leggermente il peperoncino con un paio di

cucchiari d'olio e un pezzetto d'aglio. Condisci con l'olio aromatizzato le cime di rapa, aggiungi un pizzico di sale e le mandorle tagliate grossolanamente.

3. Risciacqua il merluzzo e mettilo a cuocere in un cestello a vapore coperto sfruttando la cottura a castello assieme alle erbe aromatiche. A parte, in una padella antiaderente, rosola dolcemente la cipolla con un cucchiaino d'olio e poca acqua, aggiungi la salsa di pomodoro, le olive e un pizzico di sale, mescola bene. Aggiungi anche il merluzzo precedentemente cotto a vapore, lascia amalgamare i sapori ed evaporare l'eventuale acqua in eccesso per pochi minuti.
4. Componi il tuo piatto unico assemblando le cime di rapa alle mandorle, il farro al sedano, i pomodori secchi e i capperi, e il baccalà con salsa di pomodoro e olive taggiasche.