

Grano saraceno al limone e rosmarino con rana pescatrice croccante su crema di sedano rapa

Un piatto unico delicato e sfizioso: scopri subito la ricetta con la rana pescatrice e il sedano rapa. Regalati una cena diversa e gustosissima!



Oggi proponiamo un **piatto unico delicato e sfizioso allo stesso tempo**. Sai perché? La **cremosità** della purea di **sedano rapa** si sposa perfettamente con la **croccantezza** dei bocconcini di **rana pescatrice**. Il tutto è accompagnato dalla **freschezza** del **grano saraceno al limone e rosmarino**! La cena perfetta per le tue sere d'autunno.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 40 min.

Ingredienti per 2 persone

Per il grano saraceno

160 g di grano saraceno Despar Vital

Scorza di 1 limone

1 rametto di rosmarino

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva 100% Despar Premium

Sale integrale q.b.

Per la rana pescatrice

250 g di filetti di rana pescatrice

4 cucchiaini di farina di mais per polenta Despar

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva 100% Despar Premium

Sale integrale q.b.

Per la crema di sedano rapa

400 g di sedano rapa

1 spicchio di aglio

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva 100% Despar Premium

Sale integrale q.b.

Procedimento

1. Cuoci il grano saraceno come da indicazioni riportate sulla confezione.
2. Lava sotto acqua corrente il sedano rapa ed elimina la scorza esterna. Taglialo a fettine sottili e mettilo in padella con l'olio, l'aglio in camicia e del sale. Cuoci a fuoco medio con un coperchio per 12-15 minuti. Trasferisci nel bicchiere del frullatore a immersione (scegli tu se frullare anche l'aglio o meno) e frulla a ottenere una crema.
3. Dividi la rana pescatrice in bocconcini e rotolali nella farina di mais. Ungi una padella antiaderente e, quando l'olio è leggermente caldo, aggiungi i bocconcini. Salali e cuoci 5 minuti, quindi girali e prosegui la cottura per altri 5 minuti.
4. Mentre la rana pescatrice cuoce, condisci il grano saraceno con olio, scorza di limone e mezzo cucchiaino di aghi di rosmarino tritati al coltello.
5. Assembla il piatto con la crema di sedano rapa, da un lato il grano saraceno e dall'altro la rana pescatrice croccante.