



Merluzzo al lime e rape rosse

Secondi Piatti

Preparazione 20 minuti • **Cottura** 10 minuti • **Esegui** 2 persone •
Difficoltà Facile

INGREDIENTI

300gr di merluzzo

pan grattato q.b.

300 gr di barbabietole

4 cucchiaini di olio evo

100 ml di yogurt greco

sale q.b.

1 lime

insalata q.b.

INDICAZIONI

Il merluzzo ha una cottura piuttosto veloce: quindi, passare il filetto nel pan grattato, ungere la padella con due cucchiaini d'olio extra vergine di oliva e far cuocere dolcemente il pesce girandolo una sola volta per lato.

Nel frattempo, pulire le barbabietole e tagliarle come si preferisce: personalmente, preferisco un taglio a cubetti e fettine sottili, carine per la presentazione del piatto; le restanti le condisco e consumo come contorno.

Con quelle precotte, la preparazione è velocissima: basta semplicemente condirle con un cucchiaino di olio, un pizzico di sale e una spruzzata leggera di lime prima di servire.

Con quelle crude, invece, il procedimento prevede di ammorbidirle leggermente facendole saltare per qualche minuto in una padella antiaderente e condirle come descritto sopra.

Per ottenere la salsa pink è sufficiente mescolare lo yogurt greco con il liquido rosso delle barbabietole precotte oppure frullarlo insieme ad un cucchiaino di cubetti di barbabietole saltate in padella.

In circa 20 minuti tutti gli ingredienti sono pronti: a questo punto, non resterà altro da fare che preparare la portata con qualche fogliolina di insalata e delle zeste di lime tagliate molto sottili con il coltello per un tocco di freschezza che ben si abbina con gli ingredienti della ricetta.

Per rendere completo e saziante il piatto, si può accompagnare la portata con insalata mista e barbabietole conditi con olio extra vergine di oliva, lime e - perché no - un cucchiaino di salsa pink!

NOTE

Un piatto all'insegna del benessere, un merluzzo in versione pink amico della linea!

Le barbabietole o rape rosse si trovano facilmente al supermercato in versione cotta al vapore, ma per beneficiare appieno delle sue proprietà diuretiche e nutritive è consigliabile utilizzare quelle crude.

Mangiate crude in insalata o saltate in padella con olio extravergine di oliva, sono davvero buone e dolci. Unendo la barbabietola rossa ricca di antiossidanti e flavonoidi a un pesce azzurro come il merluzzo ricco di acidi grassi omega3, si ottiene un piatto amico della salute e della linea!