

FIORI DI PESCE



INGREDIENTI
PER 4 PERSONE

4 FILETTI DI PESCE BIANCO
(ORATA, PLATESSA O NASELLO)

FONTE DI PROTEINE, GRASSI BUONI, VITAMINA D

1 DISPORRE SU UNA TEGLIA
I FILETTI DI PESCE.

2 TAGLIARE IL PEPERONE
A LISTARELLE.



1 PEPERONE
FONTE DI VITAMINA C

1 PATATA MEDIA

FONTE DI VITAMINE A, B, C E POTASSIO

4 TAGLIARE LA PATATA
A CUBETTI.



1 CAROTA

QUANDO COTTÀ È RICCA DI VITAMINA A

5 TAGLIARE LA CAROTA
A CUBETTI.

1 CIPOLLA PICCOLA

RICCA DI VITAMINA C E QUERSETINA
(POLIFENOLO ANTIINFLAMMATORIO CHE CONTRIBUISCE
ALLA RIDUZIONE DEL COLESTEROLO)



7 AGGIUNGERE
LE OLIVE NERE
TAGLIATE A RONDELLE.



100 G DI OLIVE NERE

8 ARROTONDARE I FILETTI FISSANDOLI CON UNO STECCHINO,
PER DARE LORO LA FORMA DI UN FIORE.



9 CONDIRE CON SALE, OLIO EXTRA-VERGINE DI OLIVA
E PREZZEMOLO A PIACERE.

PREZZEMOLO, SALE,
OLIO EXTRA-VERGINE DI OLIVA Q. B.
FONTE DI GRASSI BUONI, PROPRIETÀ ANTISSIDANTI

10 CUOCERE PER CIRCA 20-30 MINUTI,
FINO A COMPLETA COTTURA,
IN FORNO PRERISCALDATO A 180 °C.

CHE COSA SERVE:

TEGLIA, CARTA FORNO, TAGLIERE, COLTELLO, STECCHINI, FORNO.