Casa di vita
DESPAR

Nasello alle mandorle e radicchio saltato

Buon appetito!

Una ricetta sana, semplice e leggera che stuzzicherà il vostro palato!

Dopo una giornata intensa questa ricetta **vi aiuterà a rilassarvi** e a predisporvi al riposo notturno grazie al triptofano contenuto nel nasello e nelle acciughe, e grazie al magnesio presente in mandorle e pinoli.

Difficoltà: facile
Costo: basso
Preparazione: 10 min. + 10 min. di cottura

Ingredienti
(per 4 persone)

8 filetti di nasello
800 g di radicchio di Treviso o spadone
60 g di mandorle spellate
2 acciughe sott'olio sgocciolate Despar (foto 1)
4 cucchiai di pangrattato Despar
vino bianco secco
una manciata di uva sultanina
una manciata di pinoli
mezza cipolla tritata Passo dopo Passo Despar
olio extravergine d'oliva Despar Premium 100% italiano (foto 2)
sale e pepe

Procedimento

1. Tritare le mandorle assieme alle acciughe e mescolarle con il pangrattato.
2. Con il composto ottenuto, impanare i filetti e infilzarli con uno spiedino.
3. In una padella con un filo d'olio, far dorare gli involtini, sfumare con un goccio di vino bianco secco e cuocere a fuoco medio per una decina di minuti.
4. Mettere in ammollo l'uvetta in acqua tiepida.
5. Soffriggere mezza cipolla tritata in una padella, aggiungere il radicchio e saltare per 4 minuti con mezzo bicchiere d'acqua l'uvetta ammollata e i pinoli. Aggiustare il gusto con un pizzico di sale e di pepe.
6. Servire i filetti di nasello adagiandoli sopra il radicchio saltato.

i nostri prodotti

1.

2.