Piatto unico con stufato di biete, rombo, patate e porro

Nutri il tuo corpo nel modo giusto grazie al piatto unico. Verdure, proteine e carboidrati buoni sono tutti qui. Leggi la ricetta completa.

Una porzione abbondante di **vitamine, potassio e magnesio**; una buona dose di **proteine e omega-3**, la giusta carica di **energia**: è tutto ciò che troverai in questo piatto unico con biete, rombo, patate e porro. Il piatto unico è il tuo alleato nella sana alimentazione perché è il modello ideale per comporre pranzi e cene di tutti i giorni in modo da fornire al tuo organismo quei nutrienti di cui ha davvero bisogno, nelle giuste proporzioni così da renderlo felice!

Stufato di biete

Ingredienti
(per 1 piatto unico)

250 g di bieta da costa
1 cucchiaio di succo di melagrana
1 rametto di timo
1 spicchio di aglio
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
un pizzico di sale marino integrale

Procedimento
1. Lava bene sotto acqua corrente le foglie di bieta, quindi tagliale grossolanamente.
2. Cuoci in una padella a fuoco basso per 15 minuti con pochissima acqua, l'olio, l'aglio schiacciato e il succo di melagrana.
3. Al termine della cottura insaporisci con sale e timo.

Rombo in guazzetto

Ingredienti
(per 1 piatto unico)

1 filetto di rombo
1 pomodoro maturo
1 cucchiaino di scalogno tritato
6 olive taggiasche Despar Premium
mezzo cucchiaino di timo fresco
2 cucchiai di vino bianco secco Despar

peperoncino in polvere Despar q.b.
un pizzico di gomasio alle alghe

Procedimento
1. Lava il filetto di rombo senza privarlo della pelle. Versa in un tegame l'olio, lo scalogno e il pomodoro tagliato a tocchetti. Sistema il rombo tagliato a losanghe sulle verdure e insaporisci con il timo e il vino bianco.
2. Aggiungi anche le olive taggiasche, il peperoncino a piacere e un mestolino di acqua. Cuoci a fuoco bassissimo per una ventina di minuti e aggiusta di sapore con il gomasio.

Patate e porro

Ingredienti
(per 1 piatto unico)

1 patata Passo dopo Passo Despar
mezzo porro
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
un pizzico di sale marino integrale e di pepe nero

Procedimento
1. Lava e sbuccia la patata, quindi tagliala a rondelle sottili con la mandolina. Trita il porro e inizia a intervallare patata e porro, condendo con un filo di olio, un pizzico di sale e di pepe, fino a creare una sorta di millefoglie.
2. Adagia il millefoglie all'interno di un cartoccio formato con la carta da forno e cuoci a 160° C per 20 minuti, di cui i primi 15 con il cartoccio chiuso, i restanti 5 minuti aprendo il cartoccio.