

## Merluzzo, rapa al timo e limone, ceci con infuso di agrumi

*Un secondo piatto gourmet tutto da scoprire! Assapora anche tu il merluzzo, rapa al timone e limone, ceci con infuso di agrumi.*



Oggi ti proponiamo un **secondo piatto gourmet** da poter gustare durante le Feste. È una ricetta a base di pesce, a cui abbiamo aggiunto qualche spezia aromatica, il limone e i ceci. È una prelibatezza, perfetta da realizzare per i propri amici o la propria famiglia.

Scopri-la anche tu e sperimenta questa deliziosa ricetta!

**Difficoltà: bassa**

**Costo: basso**

**Tempo di preparazione: 50 min.**

### Ingredienti

**Per 4 persone**

600 g di tranci di merluzzo

3 rape bianche medie

**La buccia di 1 limone non trattato Bio,Logico Despar**

Timo q.b.

300 g di ceci secchi ammollati per almeno 12 ore

1 spicchio di aglio in camicia

2 gambi di sedano

**1 carota Passo dopo Passo Despar**

1 cipolla

3 foglie di alloro ed erbe aromatiche varie a piacere

La buccia di 2 limoni non trattati

2 lime

**1 arancia Bio,Logico Despar**

500 g di acqua

1 bustina di camomilla

4 bacche di pepe rosa

Qualche ago di rosmarino

**Olio extra vergine di oliva 100% italiano Despar Premium q.b.**

Pepe nero q.b.

### Procedimento

1. Spolvera leggermente di sale e pepe i tranci di merluzzo, passa poi lo spicchio di aglio su tutta la superficie.
2. In una padella antiaderente metti un filo d'olio e cuoci il merluzzo prima dalla parte della pelle delicatamente e poi dalla parte della pancia per circa 4-5 minuti. Passalo in forno per almeno altri 8-10 minuti a 160 °C.
3. Cuoci le rape a vapore; una volta morbide, pelale e schiacciale, condiscile con timo fresco, buccia di un limone, olio e sale.
4. Cuoci i ceci in una casseruola con le verdure e le erbe per circa 90 minuti (i ceci devono rimanere interi e leggermente duri, aggiungi poi sale, pepe e timo e tieni da parte).
5. In un pentolino porta a ebollizione i 500 g di acqua, aggiungi la camomilla, le scorze a julienne di tutti gli agrumi, il pepe; quindi, fai un'infusione di circa 10 minuti e filtra.
6. Alla base del piatto metti il purè di rapa, adagia sopra il merluzzo, accanto i ceci e poi al tavolo servi con l'infuso di agrumi.