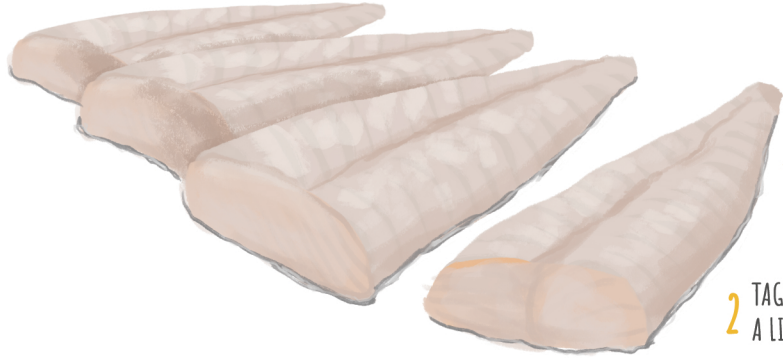


FIORINI DI PESCE

INGREDIENTI
PER 4 PERSONE



4 FILETTI DI PESCE BIANCO
(ORATA, PLATESSA O NASELLO)
FONTE DI PROTEINE, GRASSI BUONI, VITAMINA D



1 PATATA MEDIA
FONTE DI VITAMINE A, B, C E POTASSIO



100 G DI OLIVE NERE



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



1 DISPORRE SU UNA TEGLIA
I FILETTI DI PESCE.

2 TAGLIARE IL PEPERONE
A LISTARELLE.

3 TAGLIARE LA CIPOLLA
A FETTINE.

4 TAGLIARE LA PATATA
A CUBETTI.

5 TAGLIARE LA CAROTA
A CUBETTI.

6 RICOPRIRE I FILETTI DI PESCE
CON LE VERDURE CRUDE.

7 AGGIUNGERE
LE OLIVE NERE
TAGLIATE A RONDELLE.

8 ARROTOLARE 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.

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



1 PEPERONE
FONTE DI VITAMINA C



1 CAROTA
QUANDO COTTA È RICCA DI VITAMINA A



1 CIPOLLA PICCOLA
RICCA DI VITAMINA C E QUERCETINA
(POLIFENOLO ANTIINFIAMMATOIO CHE CONTRIBUISCE
ALLA RIDUZIONE DEL COLESTEROLO)



CHE COSA SERVE:

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