

NASELLO CON MOUSSE VERDE E ROSSA

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (4 cucchiaini)
- dado da brodo
- sale
- cipolla
- peperoncino in polvere
- cannella (2gr)
- 1 foglia d'alloro
- scalogno
- basilico (10gr)
- 10 olive nere
- pepe nero
- pomodori ciliegini (100gr)
- pancetta affumicata (50gr)
- Fiori di Nasello Findus (500gr)
- Piselli Novelli Findus (200gr)

Come si prepara

Cuocere i Piselli Novelli Findus per venti minuti nel brodo vegetale, ottenuto facendo sciogliere mezzo dado in 200 ml di acqua bollente, con una foglia d'alloro.

Scolare i Piselli Novelli Findus, togliere la foglia d'alloro, frullarli, passarli al setaccio fine e tenerli in caldo.

Tagliare la cipolla e lo scalogno finissimi, tagliare a dadini la pancetta e i pomodori.

In una padella soffriggere, a fuoco medio, due cucchiai di olio con lo scalogno e la cipolla; dopo cinque minuti aggiungere i dadini di pancetta e dopo altri tre minuti aggiungere i pezzetti di pomodori, il peperoncino, il basilico sminuzzato, il sale, il pepe, la cannella, e cuocere per altri cinque minuti

Passare al setaccio la salsa, così ottenuta, e tenerla in caldo.

Tagliare a pezzetti le olive snocciolate.

Scongellare e cuocere il nasello in una padella, con due cucchiai d'olio, per cinque minuti.

Nappare i piatti con la salsa di pomodori, adagiarvi il nasello, decorare con un cucchiaino di purea di piselli e con le olive a pezzetti.

Servire il piatto ben caldo.

Difficoltà: 2

Tabella nutrizionale

Valore energetico	120 kcal 502 kJ
-------------------	--------------------

Tags

mousse, pesce, piatti dietetici, piatti light