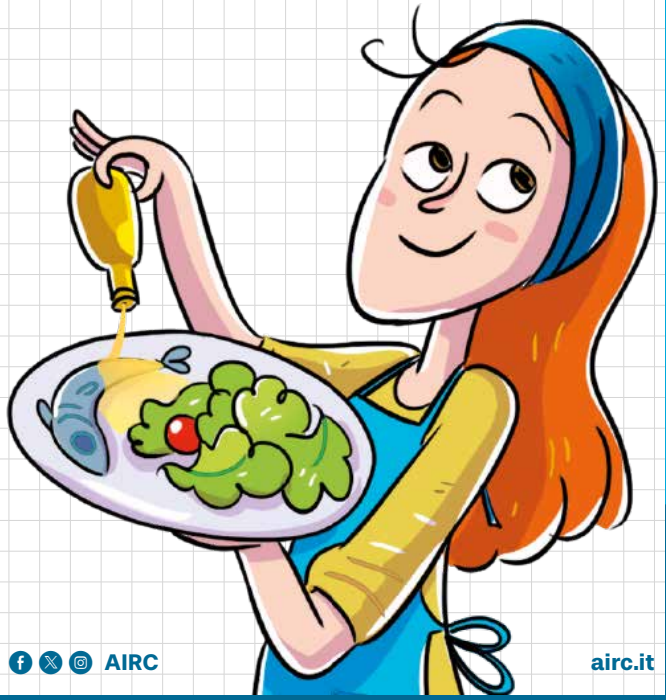
Le ricette della salute

AIRC

Branzino al profumo di arancia su crema di broccolo



AIRC

airc.it

Branzino al profumo di arancia su crema di broccolo



Tempo di preparazione

30 minuti

Ingredienti

(per 2 persone)

- 2 filetti di branzino
- 1 arancia (fette e succo)
- Capperi q.b.
- Cipolla q.b.
- 200 g di broccolo
- 1 porro
- Olio extravergine di oliva (EVO)
- Sale e pepe q.b.
- Erbe aromatiche a piacere



Preparazione

1. Preriscaldate il forno a 180 °C. Preparate un foglio di carta forno e adagiate i filetti di branzino. Condite con pepe, olio EVO, fette di arancia, capperi, cipolla tagliata sottilmente, il succo di un'arancia, le erbe aromatiche e un pizzico di sale. Chiudete i cartocci e cuocete in forno per circa 15 minuti.
2. Nel frattempo, cuocete a vapore il broccolo e il porro per circa 10 minuti.
3. Frullate il tutto con un filo d'olio EVO, sale e pepe fino a ottenere una crema liscia, aggiungendo acqua se necessario.
4. Versate la crema di broccoli nel piatto, aprite i cartocci e adagiatevi sopra il branzino.

LIVELLO DI DIFFICOLTÀ

COSTO

Le ricette della salute

AIRC

Bucatini in crema di cavolfiore, porri e curcuma



AIRC

airc.it

Bucatini in crema di cavolfiore, porri e curcuma



Tempo di preparazione

35 minuti

Ingredienti

(per 2 persone)

- 160 g di bucatini
- 300 g di cavolfiore
- 1 porro
- 1 cucchiaino di curcuma in polvere
- 2 cucchiai di olio extravergine di oliva (EVO)
- Sale e pepe q.b.
- Acqua o brodo vegetale q.b.
- (Facoltativo) scorza di limone e granella di noci per guarnire

Preparazione

1. Tagliate il cavolfiore a cimette e il porro a rondelle sottili.
2. In una casseruola scaldate un cucchiaio di olio EVO e fate appassire il porro per 5 minuti. Aggiungete il cavolfiore, la curcuma e un mestolo di acqua o brodo; coprite e cuocete per 10-15 minuti finché le verdure non saranno tenere.
3. Frullate fino a ottenere una crema liscia, regolando di sale e pepe.
4. Cuocete i bucatini al dente, scolateli e amalgamateli con la crema di cavolfiore e il restante olio EVO. Servite con scorza di limone e noci tritate, se desiderato.



LIVELLO DI DIFFICOLTÀ

COSTO

Le ricette della salute

AIRC

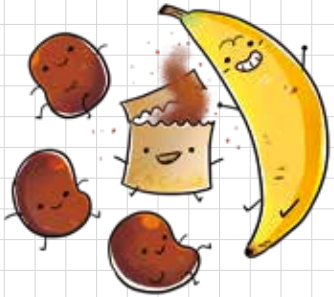
Torta Brownie con fagioli neri, cacao e banana



AIRC

airc.it

Torta Brownie con fagioli neri, cacao e banana



Tempo di preparazione

45 minuti

Ingredienti

(Circa 8-10 porzioni)

- 240 g di fagioli neri cotti
- 1 banana matura
- 30 g di cacao amaro in polvere
- 60 g di miele
- 60 g di farina
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1/2 cucchiaino di lievito in polvere
- Un pizzico di sale



Preparazione

1. Se i fagioli sono secchi, cuoceteli e scolateli bene; se invece sono in scatola, sciacquateli sotto acqua corrente.
2. Frullate i fagioli neri con la banana fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Aggiungete cacao, miele, farina, lievito, vaniglia e sale, quindi frullate nuovamente fino a ottenere un impasto liscio. Versate il composto in una teglia foderata con carta da forno e cuocete a 180 °C per 20-25 minuti, o fino a quando uno stuzzicadenti inserito al centro del dolce non esce pulito.
4. Lasciate raffreddare, quindi tagliate e servite con una spolverata di zucchero a velo.

LIVELLO DI DIFFICOLTÀ

COSTO