



STOMATITE

Hamburger di nasello accompagnato da crema di zucchine romanesche profumate alla menta

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

200 gr di filetto di nasello fresco

100 gr di patate bollite

200 gr di zucchine romanesche con fiore

1 cipollotto fresco

prezzemolo e menta fresca

olio extravergine di oliva

sale marino integrale

pepe nero



PREPARAZIONE

 **Preparazione: 30 minuti**

- Sfiletta i naselli freschi ed elimina tutte le spine.
- In una ciotola, fai amalgamare il pesce tagliato in piccoli pezzi con le patate lesse, l'olio e un ciuffetto di prezzemolo tritato.
- Quando il composto è pronto aggiungi il sale, l'olio e forma due hamburger.
- Fai scottare le zucchine in acqua bollente per 3 minuti, mantenendo il colore verde.
- Frulla le zucchine aggiungendo il cipollotto, la menta fresca, un po' di olio e l'acqua di cottura per avere una crema liscia e priva di grumi.
- Regola di sale e pepe.
- In una padella antiaderente, cuoci l'hamburger da ambo i lati per 3 o 4 minuti creando una crosticina.
- Su un piatto disponi la crema di zucchine, l'hamburger e decora con ciuffi di prezzemolo e menta fresca.

Promossa da



In collaborazione con



Realizzato con il sostegno
non condizionato di

