



Crema di ceci con avocado e lime, filetto di spigola al forno, nocciole e spinaci saltati

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

2 filetti di spigola
200 g di **ceci** precotti
2 **scalogni**
350 g di **spinaci**
1/2 **avocado** (circa 90 g di polpa)
succo di 1 **lime**
10 g di **nocciole**

sale e pepe
aglio e paprika in polvere
olio extravergine d'oliva



PREPARAZIONE

 **Preparazione: 40 minuti**

- Accendi il forno a 250°C.
- Trita finemente lo scalogno e fallo stufare in padella con poco olio e un mestolo d'acqua calda.
- Una volta cotto, prendine metà e frullalo insieme ai ceci lessati con un goccio d'acqua, olio, sale e pepe.
- Cuoci insieme allo scalogno restante gli spinaci lavati, aggiungi due dita d'acqua calda, la paprika e l'aglio in polvere. Fai cuocere con il coperchio e togliolo alla fine per far evaporare l'acqua; regola di sale.
- Per cuocere il pesce, rivesti una teglia con carta forno, ungi con poco olio, disponi sopra i filetti di spigola e condiscili con sale, pepe e olio.
- Copri la teglia con un foglio di carta stagnola, così che il pesce in forno non si secchi.
- Inforna a 250°C nel forno ventilato per 10 minuti.
- Per la salsa, apri l'avocado a metà, elimina la buccia e taglialo a cubetti piccoli.
- Condiscili subito con il succo del lime, per evitare che l'avocado si ossidi a causa del contatto con l'ossigeno.
- Tosta in padella, senza grassi, le nocciole e tagliale a pezzi.
- Disponi il filetto di spigola nel piatto, aggiungi di fianco la crema di ceci, sopra l'avocado e le nocciole e come contorno gli spinaci saltati.

LO SAI CHE?

L'avocado è ricco di energia (apporta 230 calorie ogni 100 g di polpa), con una percentuale di grassi dell'89%, di proteine dell'8% e di carboidrati del 3%, ricchissimo di potassio e vitamina A (una vitamina liposolubile, che viene trasportata dai grassi), non contiene colesterolo e quasi la totalità dei grassi che lo compongono sono di tipo monoinsaturo, come l'olio d'oliva.

Promossa da



In collaborazione con



Realizzato con il sostegno
non condizionato di

