



DIARREA

Base di semolino con rotolini di sogliola con zucchine e scorza di lime al vapore

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

2 **sogliole**
3 **zucchine**
1 lime

150 g di farina per semolino
sale e pepe
olio extravergine d'oliva



PREPARAZIONE

Preparazione: 30 minuti

- Pulisci le sogliole ed elimina la pelle con un coltello dalla lama flessibile.
- Scalda un pentolino con dell'acqua per la cottura a vapore, in cui puoi aggiungere erbe che diano aroma al pesce: scorza di arancia, basilico, salvia o rosmarino, tè verde etc.
- Copri con la vaporiera e chiudi, in modo che non si disperda il vapore.
- Lava le zucchine e preleva solo la parte esterna verde con un pelapatate, falla ammorbidire in vaporiera.
- Metti a scaldare un'altra pentola d'acqua, questa volta salata, per il semolino.
- Per fare gli involtini, sala il filetto di pesce e cospargilo con la scorza di lime grattugiata.
- Metti sopra la zucchina, condisci con un filo d'olio e avvolgilo, legandolo con uno spago o con uno stuzzicadenti.
- Fatti tutti gli involtini, disponili nella vaporiera e fai cuocere per 10 minuti circa.
- Durante la cottura del pesce prepara il semolino versando la farina a pioggia nell'acqua a bollore.
- Gira continuamente con una frusta e servi quando ancora è semi liquido.
- Fai una base con il semolino, disponi sopra gli involtini e condisci con una vinagrette fatta con lime, olio, sale e pepe.

LO SAI CHE?

Il piatto ha una bassa percentuale di fibra, come richiesto per chi soffre di diarrea, senza eliminare del tutto la verdura e usando una parte ricca di vitamine e sali minerali quale è la buccia, in cui spiccano acido folico e carotenoidi. Una dieta povera di frutta e verdura può essere rischiosa per la bassa introduzione di vitamine e sali minerali, che vengono persi in grandi quantità se si soffre di diarrea. Servono quindi soluzioni alternative alla classica assunzione di vegetali per mantenere un buono stato di micronutrienti.

Promossa da



In collaborazione con



Realizzato con il sostegno non condizionato di

