



VIAHEART
LA VIA DEL CUORE
Segui i passi giusti per la tua salute cardiovascolare

LE RICETTE DI **LUCIANO MONOSILIO** PER I PAZIENTI CON *DISLIPIDEMIE*

Rana Pescatrice Lardellata Con Crema Di Ceci
E Olio Alle Olive Nere



RANA PESCATRICE LARDELLATA CON CREMA DI CECI E OLIO ALLE OLIVE NERE

Ingredienti per 4 persone:

Rana pescatrice 400g
8 fette fine di guanciale

Per l'olio alle olive nere:
olio di semi 100g
olio d'oliva extra vergine 100g
olive nere denocciolate 100g

Per la crema di ceci:
olio evo 50g
ceci cotti 400g
1 spicchio d'aglio
cipolla 50g
rosmarino 20g
sale 2g



VIAHEART
LA VIA DEL CUORE
Segui i passi giusti per la tua salute cardiovascolare



Procedimento

Lavare per bene la rana pescatrice.

Dividi in 4 filetti da 100g ed arrotolarli con due fette di guanciale ciascuno; avvolgere in fine nella pellicola e lasciar riposare 30 minuti in frigorifero dandogli una forma cilindrica.

Prepariamo la crema di ceci rosolando insieme l'aglio, rosmarino e la cipolla, aggiungere i ceci e coprire con acqua tiepida; portate a cottura fino alla riduzione dell'acqua.

Frullare il tutto rendendo il composto cremoso e spesso, aggiungendo il sale alla fine; passare il tutto in modo da togliere i residui del rosmarino.

Per l'olio frullare tutti gli ingredienti insieme a 60 gradi e filtrare con un panno e recuperare l'olio nero che ne esce.

A questo punto tutto è pronto: cuocere la rana pescatrice a 160°C per 15 minuti in forno, facendo attenzione a rimuovere la pellicola prima di infornarla.

Una volta pronta procedere con l'impiattamento