



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

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

Fegato Di Vitella Al Vapore Spinaci E Alghe



FEGATO DI VITELLA AL VAPORE, SPINACI E ALGHE

Ingredienti per 4 persone:

*Fegato di vitella 500g
Pepe 00.2g
Polvere di alga nori 00.5g
Olio extra vergine 10g
Spinaci freschi 500g
Olio extra vergine d'oliva 20g
Succo di limone 10g
Polvere alghe nori per la finitura 10g*



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

Procedimento

*Pulire e tagliare il fegato in pezzi da 100g;
condire con olio extra vergine, pepe e
polvere di alga nori, cuocere questo a 100
gradi vapore per 15 minuti. Lasciare
riposare.*

*A parte in una ciotola condire gli spinaci
con una citronette.*

*Impiattare mettendo il fegato sul fondo del
piatto, poi l'insalata di spinaci condita e
terminare con la polvere di alga.*

