

Ingredienti

- 600 g filetti di merluzzo (150 g l'uno)
- 8 pomodorini ciliegia a metà
- 12 foglie di menta
- 120 g di cipolla rossa a listarelle
- sale q.b.
- 40 g di olio extravergine di oliva
- 200 g di cicoria
- 500 g di acqua (cottura a vapore)
- 1 spicchio di aglio
- 1 - 2 pizzichi di peperoncino secco piccante

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): >15

PER 100 G

Calorie	68,08 (Kcal)
Proteine	7,33 g
Carboidrati	1,52 g
Grassi	3,16 g
Fibre	1,54 g

PER PORZIONE

Calorie	486,80 (Kcal)
Proteine	52,44 g
Carboidrati	10,86 g
Grassi	22,61 g
Fibre	11,04 g

Merluzzo al cartoccio con cicoria

Difficoltà **media**
Tempo di preparazione **30 min.**
Tempo totale **1 h 10 min.**
Porzione **2**
Categoria **secondi**

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
Ricette Low carb e Keto

#monicacucinandoconbimby

Preparazione con bimby

- Sul tavolo da lavoro preparare 4 fogli di carta forno e disporvi i filetti di merluzzo, i pomodori, la menta e la cipolla, salare e oliare con 20 g di olio extravergine di oliva. Chiudere formando dei cartocci. Sistemare i cartocci nel vassoio del Varoma e tenere da parte.
- Mettere nel recipiente la cicoria, posizionare il vassoio e chiudere con il coperchio.
- Mettere nel boccale l'acqua, chiudere con il coperchio e posizionare il Varoma, cuocere a vapore: 25 min./Varoma/vel. 1. Togliere con attenzione il Varoma e tenere da parte. Svuotare il boccale.
- Mettere nel boccale 20 g di olio extravergine di oliva, l'aglio e il peperoncino, insaporire: 4 min./120°C/vel. 1.
- Aggiungere la cicoria e insaporire: 5 min./120°C/ /vel. 1.
- Servire i filetti di merluzzo e le verdure del cartoccio con il contorno di cicoria.

Preparazione senza bimby

- Sul tavolo da lavoro preparare 4 fogli di carta forno e disporvi i filetti di merluzzo, i pomodori, la menta e la cipolla, salare e oliare con 20 g di olio extravergine di oliva. Chiudere formando dei cartocci. Sistemare i cartocci nel vassoio della vaporiera e tenere da parte.
- In una pentola portare ad ebollizione l'acqua e far lessare la cicoria finchè non è cotta.
- Cuocere a vapore i filetti per 25 min. Una volta cotti tenere da parte.
- Scolare la cicoria e in una padella scaldare leggermente 20 g di olio extravergine di oliva, l'aglio e il peperoncino, insaporire.
- Aggiungere la cicoria e insaporire per altri 5 min.
- Servire i filetti di merluzzo e le verdure del cartoccio con il contorno di cicoria.



seguimi su: [#monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby) per trovare altre ricette

scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com