

Ingredienti

- 40 g di nocciole tostate
- 40 g di noci sgusciate
- 4 cucchiaini di semi di chia
- 2 spigole (branzini), i filetti senza pelle e spine
- 20 g di olio extravergine di oliva + q.b. per irrorare
- 1 pizzico di sale

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): >15

PER 100 G

Calorie	212,16 (Kcal)
Proteine	20,18 g
Carboidrati	1,21 g
Grassi	14,14 g
Fibre	0,64 g

PER PORZIONE

Calorie	477,35 (Kcal)
Proteine	45,41 g
Carboidrati	2,72 g
Grassi	31,82 g
Fibre	1,43 g

Spigola alle nocciole e semi di chia

Difficoltà	facile
Tempo di preparazione	5 min.
Tempo totale	25 min.
Porzione	4

DAI GUSTO ALLA TUA DIETE
Ricette Low carb e Keto

[#monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby)

Preparazione con bimby

- Preriscaldare il forno a 200°C in modalità ventilata e foderare una teglia con carta forno.
- Mettere nel boccale le nocciole e le noci, tritare: 5 sec./vel. 7.
- Aggiungere i semi di chia e mescolare: 5 sec./vel. 4. Trasferire in una piatto e tenere da parte.
- Sistemare i filetti di spigola sulla teglia preparata e spennellarli con l'olio extravergine di oliva. Panare con il trito di nocciole solo il lato superiore, facendo aderire bene. Aggiustare di sale e cuocere in forno caldo per 15 minuti circa (200°C). Togliere con attenzione dal forno e sistemare nei piatti.
- Irrorare con un filo di olio extravergine di oliva e servire caldo.

Preparazione senza bimby

- Preriscaldare il forno a 200°C in modalità ventilata e foderare una teglia con carta forno.
- Mettere nel robot da cucina le nocciole e le noci, tritare per formare una granella.
- Aggiungere i semi di chia e mescolare ad una velocità più bassa. Trasferire in una piatto e tenere da parte.
- Sistemare i filetti di spigola sulla teglia preparata e spennellarli con l'olio extravergine di oliva. Panare con il trito di nocciole solo il lato superiore, facendo aderire bene. Aggiustare di sale e cuocere in forno caldo per 15 minuti circa (200°C). Togliere con attenzione dal forno e sistemare nei piatti.
- Irrorare con un filo di olio extravergine di oliva e servire caldo.



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



scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com