



1/4 persone

INGREDIENTI

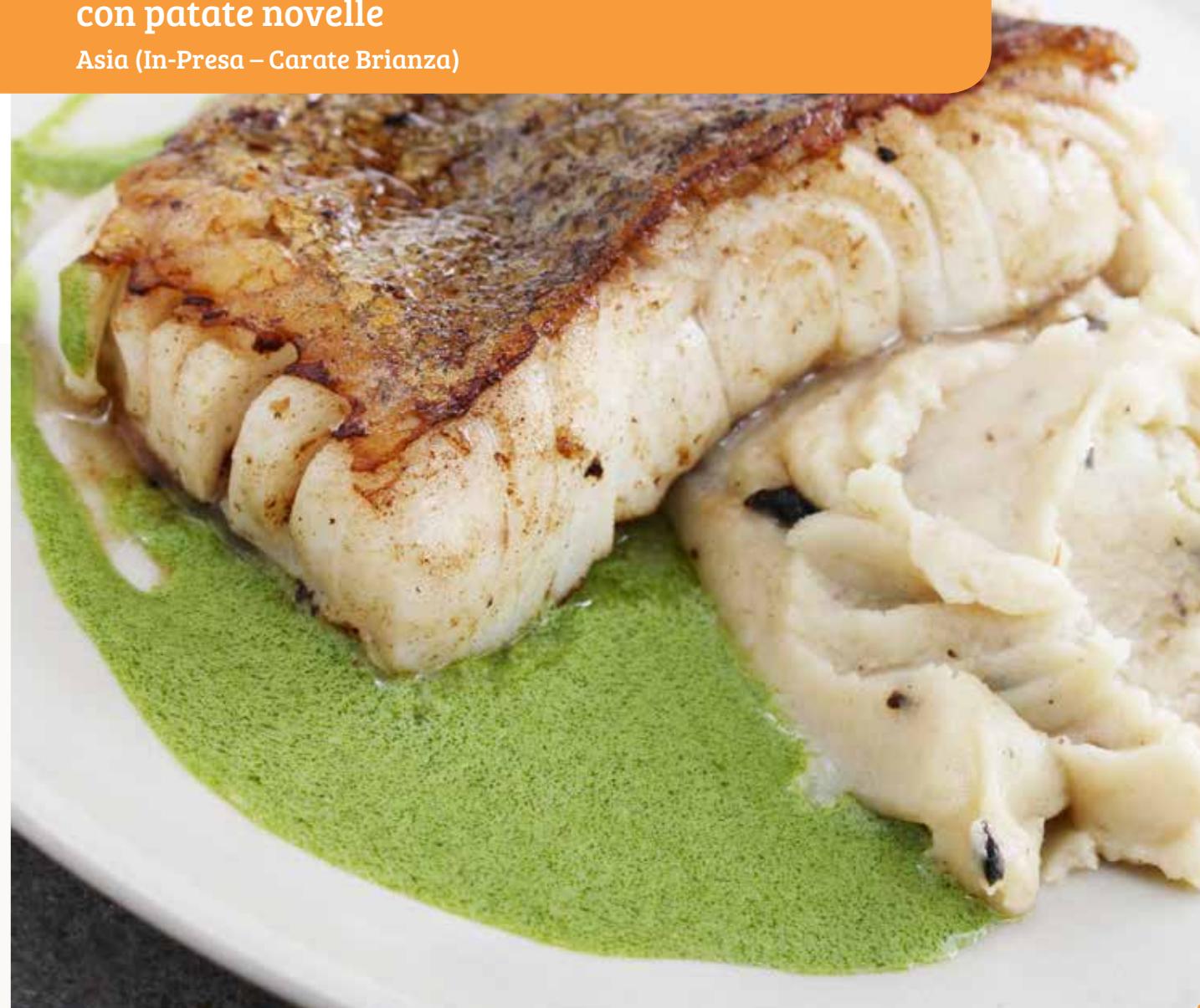
Agone
 Broccoli
 Patate novelle
 Olio Evo
 Sale iodato
 Pepe
 Timo
 Rosmarino
 Aglio di Vessalico

1 PAX	4 PAX
g 150	g 600
g 50	g 200
g 60	g 240
g 5	g 20
g 2	g 8
g 1,5	g 6
g 1	g 4
g 1	g 4
g 0,8	g 3,2



Agone su crema di broccoli con patate novelle

Asia (In-Presa – Carate Brianza)



50

IL RICETTARIO / SECONDI PIATTI

PROCEDIMENTO

Iniziare a filettare l'agone con il coltello apposito. Passare in congelatore per 24h i filetti ottenuti. Tagliare il Broccoli e sbollentare per 10 minuti in acqua bollente quando saranno pronti frullare i broccoli con acqua di cottura, olio, sale e pepe. Tagliare le patate sbucciate a cubetti, sbollentare in acqua bollente per 5 minuti poi metterle in forno a 180°C per 15 minuti con rosmarino, olio, aglio, sale e pepe. Prendere i filetti di agone precedentemente scongelati, condire con olio, sale e timo; mettere il pesce in forno a 180°C e cuocere per 5 minuti. Togliere le patate quando avranno una bella crosticina sopra e il pesce quando vedremo che è pronto. Disporre sul fondo del piatto la crema di broccoli, adagiare i filetti di agone cotti e disporre attorno le patate cotte.

MODALITÀ DI COTTURA

Sbollentatura, in forno.

ALLERGENI

Pesce.

FATTORI NUTRITIVI

Proteine	40,64 %
Lipidi	44,34 %
Glicidi	15,09 %

VALORE ENERGETICO

306 kcal/PORZIONE

Piatto proteico, non contiene colesterolo, ma un alto contenuto di Vitamina A. Il piatto può essere considerato anche un piatto unico se abbinato ad una porzione di pane e un contorno di verdura.

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Gli elementi protettivi sono l'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA, ricco di acido oleico, un grasso monoinsaturo e di vitamina E; i BROCCOLI, ricchi di fibre, vitamina C, potassio e fosforo e antiossidanti, l' AGONE ricco di acidi grassi polinsaturi (omega-3) inoltre la sua carne bianca e molto magra e facilmente digeribile.

COSTI

1 PAX = 3 EURO 4 PAX = 11 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

Lombardia - Lago.
 Aglio di Vessalico: presidio Slow Food.

STAGIONALITÀ

Invernale.