

ingredienti

Per le sfere

150 g di fesa di tacchino macinata

150 g di fesa di vitello macinata
timo fresco q.b.

200 g di pane di mais senza glutine

Per la passatina di zucca

400 g di zucca

20 g di olio extravergine d'oliva
sale q.b.

SECONDO PALLE DI CARNE BIANCA (senza glutine)

DIFFICOLTÀ ●●○○○

TEMPO 40 MIN



Procedimento

Tritate finemente tutta la carne e, dopo aver formato delle piccole sfere, cuocetele in acqua bollente aromatizzata con sedano, carota, cipolla ed altre erbe; in questo modo, una buona parte dei grassi della carne si disperderà nell'acqua.

Per preparare la passatina di zucca, fate dorare nell'olio la zucca tagliata a cubetti, aggiungete dell'acqua e portate a cottura. Poi, passatela finemente. Versate nel piatto la passatina di zucca, adagiatevi le sfere di carne bianca, e condite con il timo fresco e un filo d'olio.

adulto	Porzione Gr. netti a crudo	285,5	Porzione Gr. netti cotto	253,0	kcal	360,7	kJ	1509,4	proteine	24,3 g	grassi	16,3 g	zuccheri	31,0 g	fibre	4,3 g
bambino	Porzione Gr. netti a crudo	180,5	Porzione Gr. netti cotto	163	kcal	243,2	kJ	1017,9	proteine	13,1 g	grassi	9,3 g	zuccheri	28,7 g	fibre	3,2 g

ingredienti

300 g di mele renette

350 g di pesce spada

olio extravergine d'oliva q.b.

20 g di crusca di frumento

20 g di succo di arancia fresca

SECONDO MELA VERDE FARCITA

DIFFICOLTÀ ●●○○○

TEMPO 40 MIN



Procedimento

Immergete in acqua bollente la mela tagliata a metà nel senso della lunghezza.

Cuocete il pesce spada tagliato a medaglioni in una padella ben calda con poco olio, per pochi minuti; aggiungete il succo d'arancia e fate evaporare.

Disponete la mela su un piatto fondo, farcitela con il pesce, chiudete con la parte superiore della mela, come se fosse un coperchio, e aggiungete, da ultimo, la crusca di frumento come elemento aromatico. In alternativa al pesce spada, potete utilizzare la spigola o l'orata, che dovrete opportunamente sfilettare.

adulto	Porzione Gr. netti a crudo	180	Porzione Gr. netti cotto	153,0	kcal	148,5	kJ	621,8	proteine	18,5 g	grassi	4,3 g	zuccheri	9,3 g	fibre	3,6 g
bambino	Porzione Gr. netti a crudo	135	Porzione Gr. netti cotto	112,5	kcal	118,9	kJ	497,9	proteine	15,5 g	grassi	3,6 g	zuccheri	6,3 g	fibre	3,1 g