

NASELLO AGLI AGRUMI

al cartoccio con julienne di verdure



Preparazione : 15 min - **Riposo :** - - **Cottura :** 30 min - **Materiale :** -

Ingredienti : 4 persone

- 1 carota (100 g) - 1 zucchina piccola (150 g) - ½ finocchio (100 g) - ½ pompelmo rosa - 1 arancia piccola - 1 lime - 1 filo d'olio d'oliva - 4 feuilles de kéfir (facultatif) - 4 filetti di nasello (480 g) - sale, 5 grani di pepe

1. Inserire la bacinella trasparente con la bacinella media. Lavare, sbucciare le verdure. Grattugiarle con il disco per grattugiare 4 mm usando il programma ROBOT. Tagliare il pompelmo e l'arancia a vivo ricavandone le suprême* e il lime a fettine sottili.

2. Ritagliare quattro rettangoli di carta forno o di carta alluminio 30 x 20 cm circa.

3. Inserire il contenitore di metallo con 500 ml di acqua ed il cestello vapore. Versare un filo d'olio d'oliva sui rettangoli. Versare le verdure grattugiate e cuocere i cartocci* nel cestello vapore (senza chiuderli) con il programma VAPORE per 15 minuti per ottenere una cottura al dente. Prolungare la cottura di 5 minuti se si preferiscono le verdure più cotte.

4. Al termine del programma, aggiungere i pezzetti di nasello, salare, pepare e guarnire con le suprême* di agrumi e la fettina di lime. Richiudere i cartocci* in modo ermetico come piccoli pacchetti regalo ripiegando le estremità verso il basso.

5. Riavviare il programma VAPORE a 100°C per 15 minuti.

Consigli del cuoco :

Per insaporire il piatto, mettere due o tre fettine sottili di zenzero in ognicartoccio* prima della cottura.

Cook Expert ■

© Fotografie Sandra Mahut

© Hachette Livre (Marabout) 2016