



*In velocità è possibile preparare
un antipasto piacevole
e pungente grazie alla rucola*



Ingredienti per 4 persone

400 g di ombrina privata
della pelle e delle lisce,
200 g di zucchine gialle,
10 g di rucola,
20 g di olio evo,
poche gocce di aceto di mele,
sale, pepe

Insalatina di ombrina al vapore con zucchine al pesto di rucola

Preparazione

*Tagliate a brunoise la zuccina e lasciatela
cuocere a vapore per 4 minuti.*

*Togliete, lasciate intiepidire e condite con sale,
pepe e poche foglie di rucola tritate finemente
a mano.*

*Tagliate a dadi piccoli e regolari l'ombrina
e poi cucinatela a vapore per pochi minuti.*

Mescolate alle zucchine.

*Condite a piacimento con alcune gocce di aceto
di mele.*

*Disponete su piatto, decorando a piacimento
con un pesto di rucola e servite.*
