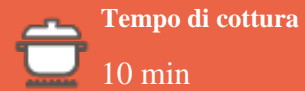
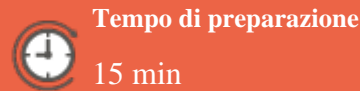


Nasello con hummus all'arancia - Pesce



Ingredienti

**DOSI PER
4 porzioni**

800 g di filetti di Nasello

400 g di Ceci cotti

2 Arance bio

40 g di Farina

Semi di coriandolo

Cumino in semi

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale e Pepe nero in grani

Preparazione

? Preparate l'hummus all'arancia: frullate i ceci con l'olio in modo da ottenere una crema omogenea; salate e pepate leggermente e unite un po' di semi di cumino tritati. Infine aggiungete il succo filtrato di metà dose di arance.

? Tritate un po' di cumino, di coriandolo e di grani di pepe; unite la scorza grattugiata di metà dose di arance e mescolate il tutto a un po' di farina, quindi passatevi i filetti di pesce.



? In una padella antiaderente scaldate un filo d'olio e fatevi cuocere il nasello speziato per 8 minuti circa, girandolo a metà cottura, con attenzione per non romperlo. Regolate di sale, bagnate con il succo dell'arancia rimasta, mescolando bene in modo che si formi una salsa cremosa e mandate ancora per qualche secondo.

? Servite il nasello con il suo sughetto all'arancia e accompagnatelo con l'hummus preparato.

I consigli di Lia

? Potete tritare i semi con un batticarne, dalla parte liscia. Poneteli tra due fogli di carta da forno e battete per schiacciarli, poi aspettate qualche secondo e mescolateli a farina e scorza di arancia, seguendo la ricetta. In questo modo manterranno ancora di più tutto il loro aroma.