

Scampi al pomodoro e curry 4 porzioni ►

CANCRO *P. 264* CIRCOLAZIONE *P. 278*

1 cipolla media tritata
425 gr di pomodori in scatola
1 spicchio d'aglio tritato
2 cucchiaini di coriandolo fresco sminuzzato
3 cucchiaini di piselli surgelati
½ dado per brodo vegetale
1 cucchiaino di cumino e 1 di coriandolo in polvere
un cucchiaino di concentrato di pomodoro in tubetto sale
1 cucchiaino di Garam Masala (miscela indiana di spezie)
2 cucchiaini di curry in polvere
1 peperoncino senza semi e tritato
375 gr di scampi già cotti
150 ml di panna da cucina

Mettete in una padella la cipolla, i pomodori con il loro succo, l'aglio, metà del coriandolo fresco, i piselli surgelati e il dado sbriciolato. Lasciate cuocere per 5 minuti. Preparate una pasta con il cumino e il coriandolo in polvere, il sale e un po' di acqua. Aggiungete il Garam Masala, il curry e il peperoncino. Unite il tutto alla salsa di pomodoro e cuocete per circa 5 minuti.

Aggiungete gli scampi già cotti e con il guscio (se usate quelli surgelati, fateli scongelare in frigorifero per un giorno) e lasciate cuocere per altri 3 minuti (non di più, o diventeranno troppo duri). Spegnete il fuoco, aggiungete la panna e il resto del coriandolo fresco e servite immediatamente accompagnandoli con riso bollito. Per rendere il piatto più sostanzioso, aggiungete una lattina di mais dolce in acqua naturale alla salsa di pomodoro.

Merluzzo al sesamo con spinaci 2 porzioni

CANCRO *P. 264* CIRCOLAZIONE *P. 278* DIGESTIONE *P. 284* STANCHEZZA *P. 298*
APPARATO URINARIO *P. 324*

2 filetti di merluzzo (o nasello, branzino ecc.)
sale e pepe
1 uovo sbattuto
60 gr di semi di sesamo
una noce di burro
250 gr di spinaci novelli
¼ di cucchiaino di noce moscata macinata fresca
2 cucchiaini di panna acida

Scaldate il forno a 175 °C. Salate e pepate il pesce, spennellatelo con l'uovo sbattuto e passatelo nei semi di sesamo. Disponetelo su un foglio di carta da forno e cuocetelo per 20 minuti. Poco prima di servire, fate sciogliere il burro in un tegame largo e fatevi saltare gli spinaci. Unite la noce moscata, sale e pepe a piacere e la panna acida. Mettete gli spinaci sui piatti e appoggiatevi sopra il pesce. Servite con spicchi di limone.

