Alessandro Borghese Kitchen Sound, i nacamole alla mediterranea. VIDEO

borghese-10-d817b0e9

NACAMOLE ALLA MEDITERRANEA
(Costo € - Tempo 25 min - Difficoltà #)

Ingredienti:
16 foglie scottate di cavolo
100 g di bulgur lessato
300 g di pane raffermo
15 capperi
6 olive
1 bicchiere di latte di cocco
Olio E.V.O.
1 spicchio d’aglio
Menta e melissa q.b.
Sale e pepe q.b.

Preparazione:
Ammolla la mollica del pane nel latte di cocco.
A parte, fai un trito di capperi, olive e menta. Versa tutto in una ciotola e aggiungi: pane ammollato e bulgur.
Taglia a bocconcini il filetto di ricciola, battilo a coltello, aggiusta di sale e pepe, e rosola in padella con olio extravergine di oliva. Profuma con uno spicchio d’aglio in camicia. Cuoci a fiamma alta.
Una volta rosolato il pesce, incorporalo al resto del composto e amalgama bene il tutto.
Farcisci le foglie di cavolo lessate con il ripieno e chiudile a fagottino aiutandoti con dello spago da cucina.

Rosola in padella i fagottini con olio extravergine di oliva.
Guarnisci con foglie di melissa.

La nuova stagione di Alessandro Borghese Kitchen Sound è in onda tutti i giorni su Sky Uno