

Alessandro Borghese Kitchen Sound, i nacamole alla mediterranea. VIDEO

borgnese-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