

Pasta con Vellutata di Cavolfiore e Trota Salmonata

Ingredienti per 2 persone:

- 160 gr di pasta di grano duro (o altra pasta a piacere, senza glutine per pazienti celiaci)
- 180/200 gr di trota salmonata (o avanzi della sera prima)
- 400 gr di cavolfiore
- 10 cm di porro
- prezzemolo
- 2 cucchiaini di olio EVO



Cuocere la trota salmonata o il filetto di trota salmonata a vapore o in padella con del vino bianco e uno spicchio di aglio (per il filetto sono sufficienti 10 minuti, regolarsi in base al peso). Nel frattempo, far bollire abbondante acqua, leggermente salata, che utilizzeremo per cuocere la pasta. Lavare il cavolfiore e tagliarlo a pezzettini. Tritare finemente il porro e spadellarlo con un cucchiaino di olio e qualche cucchiaino di acqua. Aggiungere il cavolfiore, un goccino di acqua e far cuocere per 6-8 minuti con coperchio. Frullare le verdure con un frullatore ad immersione. Pulire accuratamente il filetto di trota e farlo a pezzettini piccoli. Unire la trota alla crema di cavolfiore (aggiungere un pizzico di sale, se necessario, o una spolverata di pepe). Buttare la pasta e scolarla al dente, conservando una tazzina di acqua di cottura della pasta, che potrebbe essere necessaria per allungare un po' il sughetto di cavolfiore. Mettere la pasta in una terrina e condirla con il sugo di verdure e pesce ottenuto. Aggiungere un cucchiaino di olio EVO e del prezzemolo fresco e mescolare bene.

La ricetta è adatta ai pazienti intolleranti al lattosio e, utilizzando una pasta senza glutine, ai pazienti celiaci.

NB Piatto unico da completare con una porzione di verdura e, eventualmente, un frutto.

Dott. ssa Francesca Bergomas
Biologo Nutrizionista, PhD
Specializzando in Scienze dell'alimentazione

