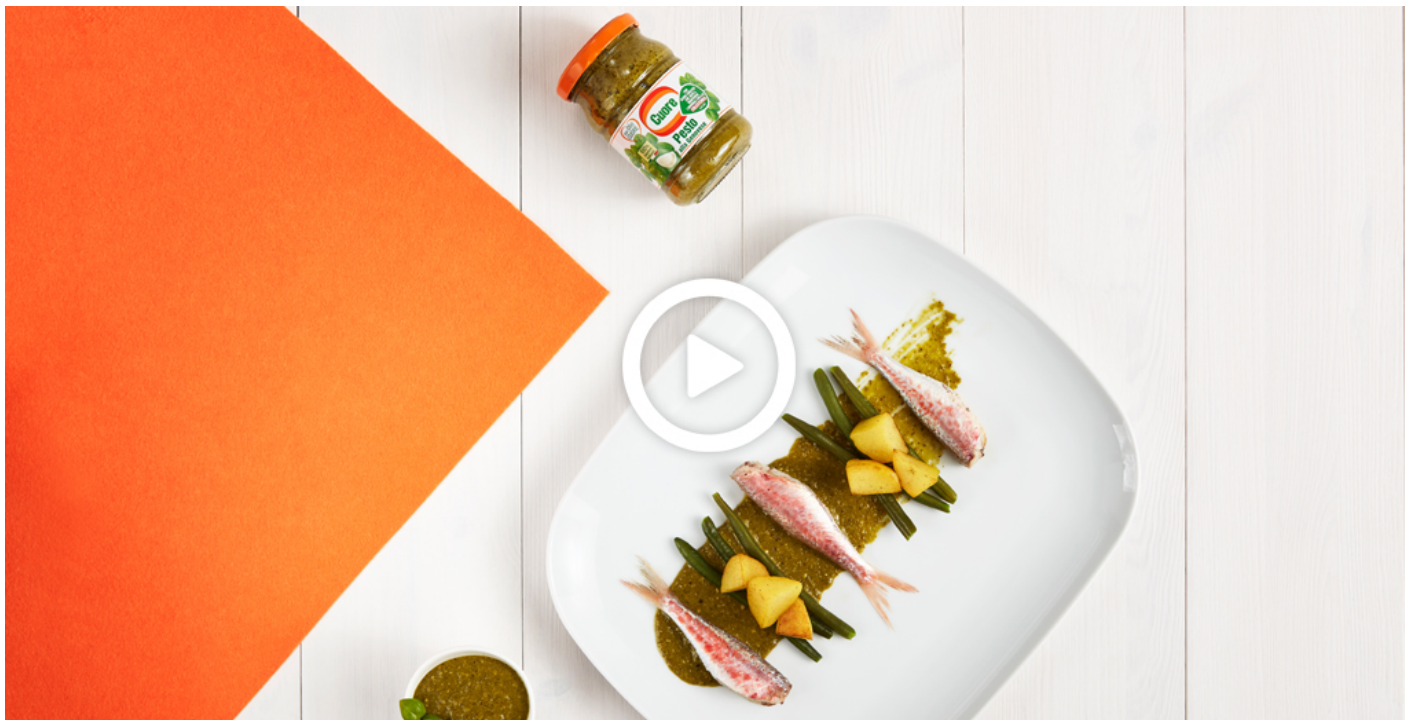


OLIO CUORE

Trancetti di triglia al pesto con fagiolini e patate



Un'idea rapida e sana dal sapore inconfondibile.

Ingredienti

- **Pesto Cuore alla Genovese**
- **Olio Cuore** q.b.
- 4 Triglie sfilettate
- 2 patate
- 150 g fagiolini
- pepe q.b.

- **Portata: Secondi**
- **Persone: 2**

<https://www.youtube.com/embed/WPsj9PiqMpU?rel=0>

Preparazione

Sbollentare le patate tagliate a tocchetti e i fagiolini in acqua bollente, dopodiché saltarli in padella con un filo di **Olio di Mais Cuore** e un pizzico di sale.

Cuocere la triglia in una padella molto calda, lasciandola pochi secondo per lato e poi facendola finire cuocere in piedi – un piccolo trucco per conservarne il colore.

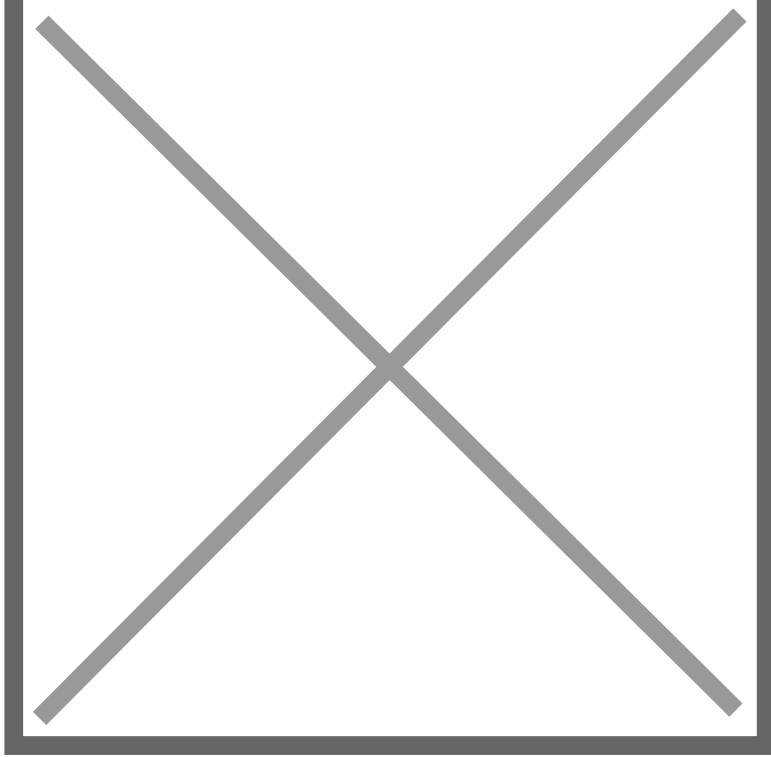
In un piatto, stendere un base di **Pesto Cuore alla Genovese** e impiattare aggiungendo la triglia, le patate e i fagiolini.

La ri

con:



Pesto alla Genovese senza Aglio



Si tratta di un pesce dalla carne

facilmente digeribile. Fonte di proteine di ottima qualità, la triglia è particolarmente ricca di omega-3 (circa 1g in 100g) e acidi grassi polinsaturi essenziali. È anche una buona fonte di vitamine B12 e D oltre che di zinco e selenio, minerali importanti per la salute delle unghie e dei capelli.