

**LA RICETTA VEG/CREMA DI FAVE ALLA MENTA**

Lessate **200 g di fave** sgranate in acqua bollente salata per 2 minuti, passatele in acqua fredda e privatele della pellicina. Cuocetele poi per 15 minuti in una casseruola con un filo di **olio extravergine, una cipolla bianca** sbucciata e tritata e 50 ml di acqua. Unite **10 ml di salsa di soia** e cuocete per altri 2 minuti. Frullate il tutto con il **succo di mezzo limone** e sei **foglie di menta**.

Filetti di trota grigliati con carciofi

INGREDIENTI PER 4 ■ 2 trote salmonate da porzione

- 100 ml di olio extravergine d'oliva ■ un limone non trattato
- 4 carciofi ■ pepe in grani ■ un mazzetto di timo agrumato
- sale

Difficoltà: facile **Preparazione:** 30 minuti

Cottura: 25 minuti **Riposo:** 30 minuti **Costo:** medio

**PREPARAZIONE**

1. Pulite le trote e ricavatene due filetti da ciascuna. Poneteli su un piatto fondo, spolverizzateli di sale, cospargete con le foglioline di timo e la scorza del limone tagliata a striscioline, poi unite qualche granello di pepe. **2. Versate** l'olio a filo sulle trote, rigirate i filetti delicatamente, poi coprite il piatto con pellicola da cucina e trasferite in frigo. Lasciate marinare il pesce per 30 minuti mentre preparate il contorno. **3. Tagliate le punte ai quattro carciofi, eliminate gran parte delle foglie, conservando solo quelle più interne e morbide e i gambi. Scavate i cuori dall'eventuale fieno lasciandoli interi.** **4. Tuffate** i cuori di carciofo in una ciotola con acqua fredda acidulata con il succo del limone via via che sono pronti, poi scolateli e trasferiteli in un cestello per la cottura a vapore. **5. Ponete** il cestello su una casseruola con acqua in ebollizione, coprite e cuocete i carciofi per 15 minuti, fino a quando saranno teneri. Regolate di sale e pepe al termine. **6. Scaldare** una piastra su fuoco vivace, scolate i filetti dalla marinata e grigliateli posandoli inizialmente sul lato della pelle per un paio di minuti e poi girandoli. Serviteli quindi con i carciofi, condendoli con la marinata.

**IL VINO PINOT GRIGIO**

Ottimo con i piatti di verdure e pesce, compreso quello grigliato, il Pinot Grigio Delle Venezie Doc Le Manzane è la scelta ideale per accompagnare questa portata.

PER LA SALUTE**Per disintossicarsi**

Considerati tra i migliori cibi detox, i carciofi hanno una funzione benefica sulla bile e sul fegato, aiutando così l'organismo a eliminare le tossine. Ottimi anche per mettersi in sesto dopo avere assunto troppo alcol, sono preziosi per la linea perché ricchi di fibre e di liquidi.

IL CONSIGLIO**SENZA LA PELLE**

Per cuocere la trota alla griglia è preferibile lasciare la pelle attaccata ai filetti, altrimenti, anche questa andrebbe eliminata. Per farlo, dovrete passare un coltello affilato tra la polpa e la pelle iniziando dalla coda e restando aderenti alla pelle per non sprecare carne.