MySocialRecipe
Questa ricetta è mia!

**Ricetta N. RE001022**
**Registrata in data 27 Feb 2017 alle ore 14:47**
**da ALESSIO IZZO**

# Insalatina di grano, triglie e verdure marinate all'arancia

Insalatina di grano, triglie e verdure marinate all'arancia.

Tempo di preparazione: 40 minuti

### Ingredienti per 6 persone

triglie 500 g
grano Chirico 300 g
zucchine 100 g
cipolla rossa 100 g
carote 50 g
arance 1 pz
olio e.v.o. q.b.
sale e pepe q.b.

### Preparazione

Sfilettare e spinare le triglie e mantenerle a una temperatura di 2°C. Nel mentre lavare e tornire le verdure e adagiarle negli appositi sacchetti sottovuoto per cottura; aggiungere delle zeste di arancia e il loro succo, chiudere sottovuoto e infornare a 92°C a vapore. Condire il grano precedentemente lavato e sgranato con olio, sale, pepe e timo; scottare le triglie dal lato della pelle sfumando il tutto con un po' di succo d'arancia.

**Per ulteriori informazioni visita il nostro sito web www.mysocialrecipe.com**
oppure scrivere un messaggio all'indirizzo info@mysocialrecipe.com