

## Halibut speziato tandoori con verdure al vapore



*Questo è un delizioso piatto indiano facile da cucinare con il cuore, che è così buono che vorrete farlo ancora. E il bello di questa ricetta è che è fatta con ingredienti che probabilmente avete già nella vostra dispensa.*

### Informazioni nutrizionali

Calorie: 130 per porzione

Proteine: 24g per porzione

### Per le verdure al vapore

#### Ingredienti per 4 porzioni

- Zucca gialla (circa 2 zucche), tagliata sottile
- 1 tazza di fagiolini freschi oppure
- Fagiolini in scatola, senza sale aggiunto (scolati, sciacquati)
- 1 spicchio d'aglio (tritato) oppure
- 1 cucchiaino di aglio tritato in scatola
- 1 cucchiaino di succo di limone fresco o succo di limone da un barattolo
- 1/2 cucchiaino di pepe nero

#### Preparazione

1. Unire la zucca, i fagioli, l'aglio, il succo di limone e il pepe nero in una ciotola.
2. Mettere due pezzi di foglio di alluminio (abbastanza grande per le verdure) uno accanto all'altro per fare un sacchetto per le verdure al vapore.
3. Mettere il secondo pezzo di alluminio sopra le verdure e piegare i bordi dei pezzi superiori e inferiori per creare una tasca chiusa intorno alle verdure.
4. Mettere sulla teglia e cuocere per 20 minuti.
5. Aprire il sacchetto di verdure al vapore con molta attenzione. Il vapore uscirà quando il sacchetto viene aperto e sarà molto caldo.
6. Servire insieme al pesce.

## *Per l'halibut*

### *Ingredienti per 4 porzioni*

- 2 tazze di yogurt greco magro
- 1/4 di tazza di succo di limone fresco o conservato (circa 2 limoni)
- 2 cucchiaini di cumino o garam masala (spezia indiana)
- 1/4 di tazza di acqua fredda
- 2 cucchiaini di paprika
- 2 cucchiaini di zenzero fresco (sbucciato, tritato)
- 1 cucchiaino di zenzero secco
- 5 spicchi d'aglio fresco (tritato)
- 2 cucchiaini di aglio tritato da un barattolo
- 2 cucchiaini di curry giallo
- 1 cucchiaino di pepe nero
- Filetto di halibut, affettato (si può sostituire con merluzzo, tilapia, cernia o dentice).

### *Preparazione*

1. Preriscaldare il forno a 190°.
2. In una ciotola, sbattere insieme yogurt, succo di limone, acqua, cumino (o garam masala), paprika, zenzero, aglio, curry giallo e pepe nero.
3. Mettere i filetti di pesce nella miscela di yogurt in modo che siano completamente coperti.
4. Coprire e lasciare riposare in frigorifero per 30-45 minuti.
5. Togliere il pesce dalla marinata e pulire delicatamente lo yogurt in eccesso, lasciando solo un sottile strato sul pesce. Scartare la marinata rimanente.
6. Mettere i filetti di pesce in una teglia leggermente unta di olio d'oliva.
7. Infornare per circa 12 minuti, fino a quando il pesce comincia a sfaldarsi leggermente.

***Buon divertimento in cucina e buon appetito!***