

“Il piatto della salute”



Nome del piatto: Gita al mare in primavera

Spiegazione del piatto per esteso: Sgombro marinato al limone e origano, riso rosso selvatico agli agretti e giardino primaverile.

Ricetta

Ingredienti (per 4 persone)

Sgombri freschi 2 di media grandezza (500 g l'uno circa)

Asparagi verdi 1 kg

Riso rosso selvatico integrale 180 g

Agretti o barba di frate 100 g

Fragole 250 g

Spinacino 80 g

Curcuma fresca 40 g

Mirtilli freschi 12 pz

Limoni naturali 2 pz

Ravanelli 4 pezzi

Zucchero integrale di canna 1 cucchiaino raso

Olio extra vergine di oliva q.b.

Sale integrale e pepe nero q.b.

Origano fresco q.b.

Procedimento

Lavare gli asparagi verdi, togliere l'estremità inferiore e pelarli qualche centimetro nella parte più dura alla base. Produrre un brodo con gli scarti del vegetale, che verrà raffreddato e tenuto da parte per la cottura del riso e la realizzazione della crema. Dopo aver tagliato le punte degli asparagi a circa 5 cm di lunghezza e averle divise a metà, cuocerle in forno a vapore per circa 6/7 minuti.

Tagliare a rondelle le parti restanti degli asparagi e rosolarle leggermente in una piccola casseruola con un cucchiaino di olio evo, poco sale integrale e pepe. Coprire con poco brodo di

asparagi e cuocere per circa 10 minuti, dopodichè frullare il composto ricavandone una crema.

Lavare gli sgombri, eviscerarli e sfilettarli. Con l'aiuto di una pinza da pesce togliere le spine rimanenti e tagliare in quarti ciascun filetto. Disporre i pezzi del pesce in una pirofila e marinare per circa 15 minuti con olio evo, succo e buccia di un limone, poco sale integrale, pepe e foglie di origano fresco a piacere. Inserire lo sgombro in un sacchetto da cottura e sottovuotare con parte del liquido di marinatura. Cuocere in forno a vapore a per circa 10 minuti.

Dopo aver lasciato in ammollo il riso rosso selvatico per circa un'ora, scolarlo e sciacquarlo bene; inserirlo in una casseruola e aggiungere il doppio del peso del brodo, preparato precedentemente, agli asparagi. Cuocere per assorbimento a fiamma moderata per circa 40 minuti.

Lavare accuratamente gli agretti, mondarli e tagliarli finemente. Aggiungerli al riso a fine cottura e condire con due cucchiaini di olio evo.

Prendere la radice di curcuma, lavarla, pelarla. Cuocerla a vapore fino a quando comincia a sfaldarsi quindi frullarla con poca acqua e ottenere una crema liscia.

Lavare le fragole e tagliarne parte in cubetti regolari che andranno ad accompagnare lo sgombro. Tagliare grossolanamente la restante parte e disporla in un pentolino con un cucchiaino raso di zucchero integrale di canna e il succo di limone. Cuocere per quattro minuti e passare con un minipimer ottenendo un coulis liscio e denso.

Tagliare i ravanelli a rondelle molto fini e i mirtilli a metà.

Disporre la crema di asparagi nel senso obliquo del piatto quindi inserire il riso caldo in tre punti, con l'aiuto di un piccolo coppapasta. Adagiare sul cereale i filetti di sgombro, gli asparagi e procedere inserendo in ordine sparso le spinacine, i ravanelli, le fragole a cubetti e i mirtilli su tutta la superficie del piatto. Concludere guarnendo con qualche goccia sparsa di crema di asparagi, crema di curcuma e coulis di fragole.