



MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE003228 - Ricetta d'Autore

Registrata in data 21 Feb 2020 alle ore 11:40

da GIUSEPPE DADDIO

Livello di difficoltà: Medio

Piatto tipico della stagione: Primavera, Autunno, Inverno

Come ti senti gustando la tua ricetta? Leggero

Bacalà in oleo cottura con cavolfiore, pomodori, granella di olive e capperi di Salina

Bacalà in oleo cottura con cavolfiore mantecato, pomodori infornati, granella di olive e capperi di Salina, un piatto ideato per il "Menu dei desideri" presentato nell'ambito del Congresso nazionale sull'obesità OPERA tenutosi a Napoli dal 13 al 15 febbraio diretto dalla prof.ssa Annamaria Colao. Gli autori del menu, assieme allo chef Daddio, sono Francesca Marino (nutrionista) Luciano Pignataro (giornalista gastronomico).

Tempo di preparazione: 30 minuti

Ingredienti per 10 persone

Per il bacalà in oleo cottura:

800 g Filetto di bacalà
80 g Olio extravergine di oliva
Q.b. Buccia di arancia e limone
Q.b. Timo fresco
Q.b. Bacche di pepe rosa
(per il cavolfiore)
500 g Cavolfiore bianco
50 g Olio extravergine di oliva
Q.b. Sale
Q.b. Pepe

Pomodori infornati:

200 g Pomodori ciliegini rossi e gialli
Q.b. Sale
Q.b. Pepe di mulinello
Q.b. Olio evo
Q.b. Erbe fresche
Q.b. Zucchero a velo
Q.b. Arancia e limone
La buccia

Per la guarnizione:

50 g Capperi nani dissalati di Salina
100 g Olive nere
Denocciolate

Preparazione

Per il bacalà: sezionare accuratamente il filetto di pesce privo di lisce, metterlo sottovuoto nell'apposito sacchetto per cottura, aggiungere l'olio, le bucce di agrumi, il timo ed il pepe rosa. Cuocere per 10 minuti a 54 °C.

Per il cavolfiore mantecato, cuocere a vapore il cavolfiore, frullarlo aggiungendo l'olio a crudo, sale e pepe bianco.

Per i pomodorini infornati: eliminare la buccia ed i semi, tagliare a metà a disporli su carta da forno.

Cuocere a 95°C per circa un'ora.

Per i capperi e le olive, dissalare i capperi, tritarli e disporli su carta da forno, stessa cosa per le olive, denocciarle e disidratare con il disidratatore e in forno a 80°C per 12 ore, frullare e tenere da parte.

Per l' impiattamento, posizionare a lato del piatto uno spuntone di cavolfiore mantecato.

Adagiare il baccalà cotto all'olio, guarnire con i pomodorini infornati e la polvere di capperi e olive nere.

Decorare con erbe.