



Ricetta N. RE001089

Registrata in data 11 Apr 2017 alle ore 16:48

da ANTONIO CEFALO

Baccalà scottato su crema di carote all'arancio, farro ai profumi liguri, sauté di verdure di barbabietola e pane croccante

Baccalà scottato su crema di carote all'arancio, farro ai profumi liguri, sauté di verdure dell'orto con germogli di barbabietola e pane croccante

Tempo di preparazione: 45 minuti

Ingredienti per 4 persone

cuore di baccalà con pelle 720 g
carote grandi n. 4
il succo di un arancio "tarocco"
farro 160 g
zucchini n. 2
cipolla rossa di Tropea 1/2
broccolo romano piccolo 1/2
foglie di germoglio di barbabietola n. 12
fetta di pane da tramezzini n. 1
scalogno n.1
olio extravergine, sale, aceto di mele q.b.

Preparazione

Per la crema

Lavare, pelare e tagliare le carote a cubetti, fare rosolare in un pentolino d'acciaio scalogno tritato con olio extravergine poi aggiungere le carote, sfumare con succo d'arancio e acqua. Cuocere a fuoco moderato per 15/20 minuti circa, frullare il tutto con un frullatore ad immersione e filtrare la crema con un setaccio a maglia fine.

Per il farro

In un pentolino d'acciaio portare a bollore l'acqua salata con i rametti di timo e maggiorana. Appena raggiunto il bollore versare il farro e cuocere per 15 minuti a fuoco moderato, scolare e condire con olio e sale.

Per le verdure

In un pentolino portare ad ebollizione l'acqua con il sale e l'aceto di mele, aggiungere il broccolo romano, precedentemente, lavato, pulito e porzionato, cuocere per 5 minuti, raffreddare in acqua e ghiaccio e asciugare su carta assorbente. Pulire e tagliare la cipolla in quattro spicchi, ricavare dei petali, metterli in un contenitore da microonde con aceto di vino rosso e un cucchiaino di zucchero. Coprire con pellicola, mettere 2 minuti nel microonde alla massima potenza e poi raffreddare in acqua e ghiaccio.

Per il baccalà

Asciugare e tagliare tre bocconcini uguali, cuocere prima dalla parte della pelle in una padella antiaderente molto calda per pochi minuti. Finire la cottura in forno a 180° per 5 minuti.

Per la cialda di pane croccante

Prendere una fetta di pane da tramezzino, schiacciarlo con il mattarello, tagliare la forma che si desidera e cuocere 5/6 minuti in forno caldo a 180°.

Per l'impattamento

In un piatto rettangolare stendere due cucchiari di crema di carote con un tarocco con dentini grandi, mettere il farro all'estremità della crema in modo alternato, adagiare il baccalà sul farro, affiancare le verdure saltate con olio e sale. Infine il cerchio di pane croccante su un bocconcino di baccalà e i germogli accanto.

Vino consigliato

Vermentino di Calice Ligure