



**MySocialRecipe**

Questa ricetta è mia!



**Ricetta N. RE001283**

Registrata in data 03 Mag 2017 alle ore 14:59

da TIZIANO FONTANI

Livello di difficoltà: Medio

Piatto tipico della stagione: Primavera, Estate

Come ti senti gustando la tua ricetta? Leggero

## Ballottine di orata e zucchine con farcia mediterranea

Ballottine di orata e zucchine con farcia mediterranea su zoccolo di patate e fumetto al pomodoro

Tempo di preparazione: 45 minuti

### Ingredienti per 4 persone

n. 2 orate di 300-400 g ciascuna

n. 4 zucchine verdi lunghe

90 g pane bianco

60 g panna

16 g olive taggiasche

8 g capperi

sale q.b.

pepe bianco q.b.

Per lo zoccolo di patate

patate gialle 600 g

4 g maggiorana

2 g noce moscata

sale q.b.

Per il gambero

n. 4 gamberi

100 ml birra bionda

20 ml vin santo

10 g olio evo

sale q.b.

Per il fumetto al pomodoro

scarti di pesce

n. 1 cipolla

n. 1 costa di sedano

30 g concentrato di pomodoro

10 g olio evo

1 lt acqua fredda

Per le verdure baby

n. 4 carote baby

n. 4 pannocchie baby

n. 8 cime di broccoli

n. 4 fagiolini baby

10 g olio evo

sale q.b.

Per ulteriori informazioni visita il nostro sito web [www.mysocialrecipe.com](http://www.mysocialrecipe.com)

oppure scrivere un messaggio all'indirizzo [info@mysocialrecipe.com](mailto:info@mysocialrecipe.com)

## **Preparazione**

Tagliare finemente le zucchine alla mandorlina e cuocere per due minuti in forno a vapore in una teglia forata con carta forno.

Sfilettare le orate, spinarle e spellarle conservando gli scarti per preparare il filetto. Con gli scarti della paratura dei filetti e della polpa ricavata grattando con un cucchiaino sulla lisca, preparare la farcia unendo nel cutter le parature, il pane, la panna, le olive ed i capperi aggiustando di sale. Tagliare a metà le zucchine per il senso della lunghezza e disporle in modo ordinato sulla pellicola.

Posizionare i filetti parati con la parte della coda al centro, per uguagliare l'altezza dei filetti.

Con un sac a poche mettere la farcia sui filetti e arrotolare il roll facendo attenzione a stringerlo bene, cuocere in forno a vapore con sonda al cuore a 54° C.

Per lo zoccolo di patate: tagliare le patate pelate finemente, cuocerle in acqua salata. Quando le patate saranno cotte, scolarle e lavorarle con una forchetta insieme agli aromi in un contenitore regolando di sale. Rigenerare in microonde.

Per il gambero: sgusciare e pulire i gamberi conservando le teste e il guscio per il fumetto. Far marinare i gamberi nella birra per 20-30 minuti. Togliere i gamberi dalla marinatura ed asciugarli bene. Riscaldare una padella, aggiungere olio e scottare bene i gamberi, infine aggiustarli di sale e sfumarli con il vin santo.

Per il fumetto al pomodoro: tostare bene gli scarti con le verdure ed il concentrato. Dopo la tostatura aggiungere l'acqua e ridurre; filtrare.

Per le verdure baby: sbollentare le verdure in acqua, appena cotte raffreddarle in acqua e ghiaccio per mantenere il colore. Asciugarle e rigenerarle in una padella con l'olio per lucidarle.