



Ricetta N. RE001066

Registrata in data 24 Mar 2017 alle ore 12:35

da GIUSEPPE MARIOREZZI

Involtino di sgombro su giardinetto di verdure

Involtino di sgombro accompagnato da uno sformatino di riso con brunoise di verdure ed un giardinetto di verdure.

Tempo di preparazione: 1 ore

Ingredienti per 2 persone

Sgombri medi n. 2
panna 30 ml
cozze 30 g
vongole 30 g
carota 40 g
zucchina 40 g
foglia di bieta n.1
olio, sale, pepe q.b.

Per il cannolo di biscuits salato

uova n. 3
farina 60 g
acqua 60 g
sale 10 g
ricotta 50 g
gamberi piccoli n. 3
spinaci 30 g

Per lo sformatino di riso con brunoise di verdure

riso 30 g
riso venere o nero 30 g
carote e zucchine 15 g
salmone affumicato 10 g
olio evo q.b.
sale q.b.

Per il giardinetto di verdure

cavolo romano 20 g
cavolfiore 20 g
carota 20 g
zucchina 20 g

Preparazione

Per l' involtino di sgombro

Stendere gli sgombri sul piano di lavoro, eviscerarli e sfilettarli a libro, togliere le lisce e la spina centrale. Togliere la pelle ad uno sgombro e disporlo nel cutter aggiungendo la panna, il sale e il pepe. Azionare il cutter fino a quando lo sgombro non sia ben tritato e impastato. Far lessare le carote e le zucchine tagliate a julienne, e la foglia di bieta. In una padella far cuocere le cozze e le vongole con un filo di olio e uno spicchio d'aglio. A cottura ultimata, prendere lo sgombro, disporre

la foglia di bieta, la farcia di sgombro, cozze, vongole, zucchine e carote. Stendere un foglio di carta fata in cui arrotolare l'involto di sgombro per la cottura in forno a vapore ad 80 °C esterni e 58 °C interni. Valore calorico complessivo: 1018 kcal.

Per il cannolo di biscuits salato

In due ciotole, separare gli albumi dai tuorli, montare i tuorli con il sale, e gli albumi a neve, unirli mescolando delicatamente per non far smontare il composto. Aggiungere la farina setacciata poco alla volta dopodiché aggiungere l'acqua a filo affinché il composto l'incorpori completamente. Stendere su una tortiera, mettere in forno a 180° per 8-10 minuti. Contemporaneamente lessare i gamberi in acqua salata, spezzettarli unirli alla ricotta. A cottura ultimata ritagliare un rettangolo di pasta biscuits farcirlo con ricotta e gamberi e arrotolarlo aiutandosi con la carta pellicola. Lessare gli spinaci e saltarli in padella con un filo d'olio, disporli come base del cannolo di biscuits. Valore calorico complessivo 600 kcal.

Per lo sformatino di riso con brunoise di verdure

Disporre in una casseruola sul fuoco con dell'acqua e portare a bollore, dopo di che aggiungere il riso e il riso venere e farlo cuocere rispettivamente 20 e 40 min circa e far raffreddare. Contemporaneamente lessare le verdure e tagliarle a brunoise. Mescolare il riso, le verdure, il salmone affumicato, sale e olio. Valore calorico complessivo: 170 kcal.

Per il giardinetto di verdure

Lavare le verdure e prepararle. Lessarle in acqua salata, saltarle in padella con un filo d'olio, salare e pepare. Valore calorico complessivo: 40 kcal.

Vino consigliato

Antium Bellone Casale del Giglio