



**MySocialRecipe**

Questa ricetta è mia!



**Ricetta N. RE003465 - Ricetta d'Autore**

**Registrata in data 22 Feb 2021 alle ore 10:07**

**da GIORGIO ROSATO**

**Livello di difficoltà: Medio**

**Come ti senti gustando la tua ricetta? Felice**

## Kiwano Salad con zenzero, chiocchie e garam masala

La presenza di frutti tropicali sui banchi dei mercati rionali e tra gli scaffali della grande distribuzione non è più una grossa novità. Come il loro utilizzo da parte degli appassionati di cucina o, come avviene sempre più spesso, nelle raffinate proposte realizzate da cuochi e chef professionisti che li rendono protagonisti (oltre che in dolci e dessert) anche nella creazione di antipasti e secondi piatti.

A fianco alle varietà più comuni, come ad esempio il kiwi (coltivato ormai da molti anni anche in Italia), il mango, l'avocado, la pitaya, il passion fruit, e molti altri, esistono svariati frutti tropicali che già da tempo hanno iniziato a diffondersi anche sui mercati italiani.

Tra questi, uno dei meno conosciuti è rappresentato senz'altro dal kiwano, noto anche come "cetriolo africano" o "melone cornuto", a causa delle protuberanze spinose che rivestono la buccia. Caratterizzato da una vivace colorazione arancione che attira subito l'attenzione sui banchi della frutta, il kiwano è una pianta tropicale di origine sudafricana attualmente coltivato soprattutto in Nuova Zelanda e, in misura minore, anche sul nostro territorio nazionale.

La sua polpa, di colore verde smeraldo e dalla consistenza gelatinosa, a prima vista non lascia presagire alcun elemento in merito al suo sapore. Il gusto del kiwano infatti è difficile da definire e scaturisce da un mix che ricorda il cetriolo (aroma dominante), la banana e il limone, incorniciato in un retrogusto lievemente agrodolce. Autentico toccasana per il sistema immunitario e per l'apparato circolatorio, il kiwano è inoltre un'ottima fonte di magnesio, calcio, potassio e ferro.

Fruttifica in due stagioni all'anno per cui lo troviamo sul mercato in primavera (da aprile a maggio) e da agosto a dicembre, e si conserva anche per alcuni mesi a temperatura ambiente. Il nome deriva proprio dal colore della sua polpa che lo fa assomigliare al kiwi per cui quando venne importato in Nuova Zelanda, all'inizio degli anni Trenta, venne battezzato kiwano sia per la somiglianza con il celebre frutto nazionale (approdato in Oceania dalla Cina) sia per i sentori di banana evocati dalla sua polpa.

Per la nostra ricetta abbiamo utilizzato il kiwano (sia come contenuto che come contenitore) per realizzare una insolita insalata a base di chiocchie e verdure dell'orto, aromatizzate con zenzero fresco e garam masala. Quest'ultima è una miscela di spezie, tipica della cucina indiana, ottenuta macinando assieme (dopo tostatura) svariati tipi di spezie tra le quali cannella, cumino, coriandolo, cardamomo, chiodi di garofano, pepe nero, curcuma, peperoncino, polvere di aglio, sesamo, finocchio, ecc.

Tempo di preparazione: 160 minuti

### Ingredienti per 2 persone

2 Kiwano  
300 g Chiocchie  
100 g Sedano  
100 g Carote  
100 g Piselli  
1 Scalogno  
1 Lime  
1 Spicchio di aglio  
100 ml Vino bianco secco  
5 g Zenzero  
10 g Garam masala  
Q.b. Sale e pepe

### Strumenti di cottura

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)

1 boule di vetro, 1 padella antiaderente, 1 coltello tranciante, 1 spatola in silicone, 1 spilucchino, 1 mixer, 1 pentola in acciaio, 1 pentola a pressione, 3 pentolini, 1 mestolo in legno, 1 pinza da cucina.

### **Preparazione**

La preparazione dell'antipasto a base di kiwano è molto semplice e veloce e la maggior parte del tempo richiesto è legato alla cottura delle lumache, operazione che richiede circa due ore.

A fine ebollizione (i tempi si accorciano sensibilmente utilizzando la pentola a pressione), per insaporire meglio le chiocchie, si possono saltare i molluschi per alcuni minuti in padella antiaderente con olio evo, aglio, scalogno, sale e pepe, sfumando inoltre con del vino bianco secco.

Verso fine cottura si aggiunge il garam masala, dopo aver spento la fiamma, in maniera tale che l'aroma del mix di spezie non sia disperso troppo a causa dell'azione del calore.

Nel frattempo di preparano le verdure, in tre pentole diverse, rispettando i relativi tempi di cottura; la consistenza finale dei prodotti è legata ai gusti dei commensali per cui, sia i piselli che le carote e il sedano, possono essere utilizzati anche crudi. In caso di cottura ricordarsi di immergere le verdure, una volta scolate, in acqua e ghiaccio per mantenere vivaci i colori.

Raffreddate le verdure, metterle in una boule di vetro unendo la polpa di kiwano e lo zenzero fresco finemente sminuzzato, versando un filo di olio evo e una spruzzata di lime.

Tagliare le chiocchie in piccoli pezzi utilizzando un coltello tranciante, senza ricorrere al mixer ad immersione, unire la polpa alle verdure e girare accuratamente aggiungendo pochi grammi di garam masala.

Per l'impattamento versare gli ingredienti nel guscio di kiwano (per una presentazione d'effetto è preferibile scegliere la metà che assicuri una migliore stabilità), ricoprire con l'altra metà del frutto in maniera che le due parti aderiscano alla perfezione, e il piatto è pronto.

Come decorazione si possono usare un guscio di lumaca, la cui superficie liscia e levigata delle sue spirali crea un bel contrasto con le protuberanze appuntite del kiwano, e una bacca di alkekengi.

### **Vino consigliato**

Franciacorta Brut DOCG - Ferghettina. Inserito nella classica tipologia degli spumanti, questo vino risulta gradevole al palato e molto aromatico grazie alle sue note agrumate e ai sentori di nocciola che accompagnano la sua degustazione. Ideale per gli antipasti di pesce e frutti di mare, si abbina benissimo anche alle insalate a base di polpa di lumaca, soprattutto se servito freddo tra i 6 e gli 8 gradi.