



Ricetta N. RE003477 - Ricetta d'Autore

Registrata in data 07 Apr 2021 alle ore 09:47

da GIORGIO ROSATO

Livello di difficoltà: Medio

Medaglioni di yucca con borlotti giganti e cavolini di Bruxelles

Tra gli svariati aspetti della cucina moderna con i quali ogni chef deve prima o poi rapportarsi, uno dei più emblematici è rappresentato senz'altro dalla cucina vegetariana. Da non confondere con la "dieta vegetariana", questa modalità di alimentazione si basa essenzialmente sulla preparazione di piatti che escludano qualsiasi tipo di carne (e di pesce per i più ortodossi) e negli ultimi anni ha avuto una affermazione in costante espansione nel settore del food.

A prescindere dalle svariate motivazioni di approccio (salutista, etico, religioso, culturale, modaiolo, etc) la cucina vegetariana può rappresentare una valida esperienza multisensoriale anche per i palati più esigenti, o rigorosamente carnivori, soprattutto se abbinata ad una preparazione gourmet. In questa ricetta proponiamo un piatto a base di medaglioni di yucca, abbinati ai fagioli borlotti giganti (uno degli ingredienti classici della cucina vegetariana) e ai cavolini di Bruxelles.

La yucca, nota anche come manioca, è un tubero di origine sudamericana, usata fin dall'epoca dei Maya come alimento principale nella dieta precolombiana, anche se diverse tracce della sua coltivazione, risalenti addirittura a 6.600 anni fa, sono state rinvenute nel Golfo del Messico nei pressi del sito archeologico di San Andres. Oggi il maggiore produttore mondiale di yucca è la Nigeria.

Assai simile ad una carota, ma molto più grande (può arrivare ad una lunghezza di 70/80 cm) e con la polpa bianca, presenta una superficie esterna aspra e rugosa, elemento peculiare che caratterizza la varietà dolce (commestibile). Analogamente alla patata, contiene una grossa componente di amido (ca il 79%), oltre a una modesta quantità di proteine e di grassi, mentre l'assenza di glutine ne consente l'utilizzo anche a chi ha problemi di celiachia. La farina di yucca, disponibile sul mercato col nome di tapioca, viene usata anche come addensante (al posto della fecola di patate) in diverse preparazioni.

Tempo di preparazione: 1 ore

Ingredienti per 4 persone

800 g Yucca
200 g Carote
200 g Piselli
200 g Peperoni gialli
200 g Fagioli borlotti
200 g Cavolini di Bruxelles
100 g Fagiolini
2 Spicchi d'aglio
1 Scalogno
1 Rametto di timo fresco
200 g Alici del Cantabrico
100 g Capperi
60 ml Salsa di ostriche
q.b. Salsa teriyaki
100 g Noci brasiliane
20 g Semi di sesamo tostatati
1 Melograno
1 Uovo
1 Mango

8 Foglioline di vene cress
100 g Farina di riso Venere
q.b. Olio evo
q.b. Sale
q.b. Pepe

Strumenti di cottura

3 boule di vetro, 2 pentole, 1 schiacciapatate, 1 padella antiaderente, 1 coltello tranciante, 1 mixer, 1 coppapasta (6/8 cm), 1 siringa da pasticceria, 1 spatola, 1 pinza da cucina, 1 mestolo in legno

Preparazione

Iniziamo la preparazione della ricetta con la cottura della yucca, con un procedimento analogo a quella utilizzato per le patate quando si prepara un purè, mettendo il tubero a bollire in acqua (senza aggiunta di sale) per circa mezz'ora, fino a quando avrà raggiunto la consistenza desiderata per quanto riguarda la morbidezza. Contemporaneamente far bollire le altre verdure (carote, piselli, fagiolini e cavolini di Bruxelles) in base ai relativi tempi di cottura, e cuocere a parte i fagioli borlotti (precedentemente messi a mollo per almeno 12 ore) in una padella con un trito di aglio, olio e scalogno; per i peperoni è sufficiente sbollentarli solo per alcuni minuti, immergendoli in acqua e ghiaccio appena tolti dalla pentola per mantenere vivo il colore.

Passare la yucca e le carote nello schiacciapatate e, dopo aver trasferito i composti ottenuti in due boule diverse, frullare nel mixer i piselli insieme a un cucchiaio di olio evo, sale e pepe, ripetendo lo stesso procedimento per i peperoni gialli (uniti alle alici e ai capperi).

Gli ingredienti per i tre medaglioni di yucca che andranno a formare il piatto sono pronti e si può procedere, mediante l'utilizzo di un coppapasta (6/8 cm), alla realizzazione delle varie tipologie: partendo da 200 grammi di yucca si aggiungono 50 grammi di carote e la salsa di ostriche per il primo medaglione, 50 grammi di piselli e la salsa teriyaki (soia, saké e mirin) per il secondo e 50 grammi di peperoni gialli, alici e capperi per il terzo.

Per le decorazioni dei medaglioni si utilizzano i fagiolini, i cavolini di Bruxelles, i fagioli borlotti con alcune venature di maionese al mango, le noci brasiliane tostate (spennellate con un velo d'olio e ricoperte di semi di sesamo tostatati), delle striscioline di carote saltate con timo fresco, le foglioline di vene cress e le cialdine di riso.

La maionese di mango si prepara come la normale maionese, aggiungendo nel mixer alcune fette di mango prima di iniziare a versare l'olio a filo. Per quanto riguarda le cialdine si usa una farina di riso Venere con acqua e olio, passata velocemente in padella antiaderente a fuoco alto senza utilizzare alcun condimento; quando iniziano a spuntare le bollicine, togliere dal fuoco e lasciare raffreddare prima di tagliarle nella forma desiderata.

Per quanto riguarda l'impiattamento, sistemare le tre cialdine nel piatto (preferibile in questo caso un piatto rettangolare, di colore nero), ponendo al centro quella verde (yucca e piselli) e ai lati le altre due. Disporre le verdure decorative sulla superficie, guarnendo i fagioli (tramite una mini sac à poche) con la maionese di mango, inserendo inoltre verticalmente le noci brasiliane rivestite di semi di sesamo. Alcuni chicchi di melograno per un'ulteriore nota cromatica e, dopo aver posto le cialdine di riso nella parte posteriore dei medaglioni, il piatto è pronto per andare in tavola.

Vino consigliato

Blanc de Morgex Cru 'Rayon' - Cave Mont Blanc de Morgex et La Salle 2018. La scelta di questa etichetta in abbinamento ad un piatto vegetariano è legata alle caratteristiche di questo vino bianco, dal classico colore giallo paglierino, che rivela nel suo bouquet diversi sentori vegetali al cui interno sono riconoscibili aromi di pesca, susina, fiori di campo e svariate erbe aromatiche tra le quali spicca il timo (presente tra gli ingredienti).

La temperatura di servizio è compresa tra i 10 e i 12 gradi.