



Ricetta N. RE000295

Registrata in data 11 Mar 2016 alle ore 10:20

da CONCORSO ENOGASTRONOMICO - TENUTA CAVALIER PEPE

## Trancio di cefalo di Varano al sentore di menta su passatina di cicerchie, ortiche ed il suo non caviale - I.I.S. Luigi Einaudi - Foggia

Trancio di cefalo di Varano al sentore di menta su passatina di cicerchie, ortiche ed il suo non caviale.

Tempo di preparazione: 60 minuti

### Ingredienti per 6 persone

Cicerchie secche 400 g  
Cipolle 100 g  
Sedano 50 g  
Patate 100 g  
Aglio 2 spicchi  
Sale q.b.  
Pepe q.b.  
Olio di oliva 50 cl  
Ortiche 600 g  
Cefalo kg 1  
Menta fresca 10 foglie  
Alginato 1g  
Cloruro di calcio 1 g  
Zafferano 1g  
Pane a pagnotta 6 fette  
Pomodorini n°6

### Preparazione

Mettere in ammollo le cicerchie per almeno 24 ore cambiando spesso l' acqua.

Trascorso il tempo necessario scolare i legumi, sciacquarli e tenerli da parte .

Preparate un trito di cipolla e sedano, poi mondare, lavare e tagliare a dadini le patate .

In una pentola capiente far rosolare due spicchi di aglio, eliminarli e aggiungere il sedano e la cipolla fare appassire senza bruciare.

Aggiungere le patate , le cicerchie e dell' acqua, quindi aggiustare di sale e pepe.

Far cuocere il tutto per circa 1 ora a fuoco basso. Una volta cotte passare il tutto al passaverdure.

Mettiamo i pomodorini in abbondante olio, inforniamo ad una temperatura di 90° per circa un' ora e teniamo da parte.

Mondare le ortiche, lavarle e lessarle in abbondante acqua salata, e tenerle da parte.

Lavare, squamare, eviscerare e sfilettare il cefalo. Tagliare i filetti in tre parti da circa 60 g l' una e con le lische metter su del brodo. Aggiustiamo i tranci di cefalo con sale, pepe e condire con un filo di olio, mettere in un sacchetto per il sottovuoto insieme alla menta e ad uno spicchio d' aglio. Cuocere in acqua a 80°c per 9 minuti. Il non caviale di cefalo lo otteniamo aggiungendo a 125 cl di brodo una bustina di zafferano e 1 g di alginato ed emulsionando con un mixer ad immersione.

Con l' aiuto di un cucchiaino facciamo cadere delle gocce di detto brodo in una soluzione di acqua e cloruro di calcio che gelatinerà la parte esterna e manterrà liquida l' interno della sfera; sciacquiamo le sfere in acqua e teniamo da parte.

Tostiamo le fette di pane in forno e mettiamo da parte.

Montiamo il piatto mettendo alla base la crema di cicerchie, adagiamo le ortiche e i tranci di filetto di cefalo decoriamo con un pomodorino, il non caviale ed il pane .

**Vino consigliato**

Refiano - Fiano di Avellino DOCG di Tenuta Cavalier Pepe