



MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE001064

Registrata in data 24 Mar 2017 alle ore 11:30

da GRETA MARCHI

Tris di mare e verdure su cous cous con emulsione di prezzemolo e carota in brodo

Tris di mare e verdure su cous cous con emulsione di prezzemolo e carota in brodo

Tempo di preparazione: 45 minuti

Ingredienti per 4 persone

Per il totano e l'acciuga ripiena

filetti di nasello 60 g

pane da tramezzino 75 g

ricotta 40 g

albume 10 g

sale q.b.

aromi q.b. (maggiorana, origano, timo)

totani n. 4

1/2 zucchini

1/2 carota

accughe n. 4.

Per le verdure ripiene

filetti di nasello 60 g

pane da tramezzino 65 g

ricotta 40 g

albume 10 g

sale q.b.

aromi q.b. (maggiorana, origano, timo)

gambi di sedano n. 2

zucchine n. 2

foglie di lattuga q.b.

carciofo n.1

olive taggiasche snocciolate q.b.

Per il cous cous e verdure

cous cous 130 g

acqua 170 g

1/2 zucchini

1/2 carota

olio e.v.o q.b.

Per l'emulsione di prezzemolo

prezzemolo

olio e.v.o. q.b.

xantana 0,3 g, sale q.b.

Per ulteriori informazioni visita il nostro sito web www.mysocialrecipe.com

oppure scrivere un messaggio all'indirizzo info@mysocialrecipe.com

Per l'emulsione di carote
carota n. 1, olio e.v.o.
xantana 0,3 g
sale q.b.
gambo di sedano n. 1
zucchina n.1
carota n.1
pesce crudo 50 g
tentacoli dei totani n. 4

Preparazione

Per il totano e l'acciuga ripiena

Passare in una padella antiaderente le carote e le zucchine tagliate a dadini con un filo di olio e.v.o. Aggiungere il filetto di nasello, il pane da tramezzino, la ricotta, l'albume, il sale e gli aromi passati nel tritacarne. Pulire il totano e riempirlo con la farcia tramite sac a poche. Cuocere a vapore per 10 min. Spinare le acciughe e riempirle con la farcia. Impanarle e cuocerle in forno statico a 180° per 5 min.

Per le verdure ripiene

Pulire i carciofi e tagliarli in quarti. Tagliare il gambo del sedano in due parti. Tagliare le zucchine a metà. Fare sbollentare le verdure in abbondante acqua bollente per qualche secondo e abatterle in acqua e ghiaccio. Preparare la farcia con il tritacarne e aggiungere le olive taggiasche snocciolate. Adagiare la farcia nella verdura aiutandosi con la sac a poche. Mettere le verdure in una teglia con olio e.v.o. e cospargerle con pane grattugiato. Cuocere in forno statico a 180° per 5 min.

Per il cous cous e verdure

Fare bollire l'acqua in un pentolino. Quando l'acqua viene a ebollizione, toglierla dal fuoco e aggiungerci il cous cous amalgamandolo con una forchetta. Una volta che il cous cous assorbe l'acqua farlo raffreddare. Tagliare le verdure a dadini e passarle in padella con un filo di olio evo. Una volta che il cous cous è freddo aggiungere un filo d'olio e aggiungere le verdure.

Per emulsione di prezzemolo

Sbollentare il prezzemolo in acqua bollente per qualche secondo e abatterlo in acqua e ghiaccio. Con il frullatore ad immersione frullare il prezzemolo con olio, sale, xantana e acqua di abbattitura. Filtrare il tutto con lo cinoix.

Per emulsione di carote

Sbollentare le carote in acqua bollente e abatterle in acqua e ghiaccio. Con il frullatore ad immersione frullare la carota con olio, sale, xantana e acqua di abbattitura. Filtrare il tutto con lo cinoix.

Fare soffriggere sedano, carota e zucchina. Aggiungere il pesce, acqua e i tentacoli. Filtrare il tutto con uno cinoix

Per l' impiattamento: porre al centro del piatto il cous cous aiutandosi con un coppa pasta, adagiando ci sopra il totano tagliato a metà con i tentacoli. Al bordo con un cucchiaino formare dei pallini con le due emulsioni alternandole. Aggiungere le verdure ripiene sui lati. Versare infine il brodo di pesce.