



MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE002920 - Ricetta d'Autore

Registrata in data 27 Mag 2019 alle ore 12:07

da ENRICA COZZI

Livello di difficoltà: Facile

Piatto tipico della stagione: Estate

Come ti senti gustando la tua ricetta? Leggero

Zuppa al pomodoro con anguria e mozzarella

In questa ricetta ho voluto accostare il pomodoro e l'anguria, i 2 elementi maggiormente ricchi di "licopene" il pigmento che regala il tipico colore rosso intenso e che in vari studi ha dimostrato un effetto protettivo sul sistema cardiovascolare e un'azione anti-ictus e antiossidante. Ho utilizzato il pomodoro cotto e l'anguria cruda, un perfetto mix per la maggior biodisponibilità del licopene. E' un piatto estivo molto fresco nel completo rispetto della dieta mediterranea. Un antipasto leggero con sapori inaspettati da provare.

I macronutrienti per una persona sono i seguenti: carboidrati 13 g, grassi 20 g e proteine 12 g per un totale di 280 Kcal.

Tempo di preparazione: 1 ore

Ingredienti per 2 persone

400 g corbarino La Fiammante
30 g panna
n. 2 cubotti di anguria
Timo limone q.b.
75 g di mozzarella di bufala
75 g di acqua di governo
45 g di ricotta fresca vaccina
1 g di agar agar
Sale q.b.
Pepe nero di Sarawak q.b.
Semi di papavero q.b.
10 g olio di oliva.

Prodotti utilizzati

Il corbarino La Fiammante

Strumenti di cottura

pentola

Preparazione

Cuocere in purezza il corbarino per circa 15 minuti con la sua acqua. Frullare e passare al colino cinese. Aggiungere un pizzico di sale e la panna e frullare nuovamente. Prelevare l'acqua di governo della mozzarella, aggiungere la ricotta passata al colino e l'agar agar e far cuocere per 3 minuti. Versarla in un contenitore, sovrapporre qualche dadino di mozzarella e porla in frigorifero a raddensare. Tagliare i cubotti di anguria e farli marinare in frigorifero con olio e timo limone per circa un'ora. Comporre il piatto disponendo la zuppa di pomodoro sul fondo con i cubetti di mozzarella rimasti, il cubotto di anguria con la gelatina di mozzarella e ricotta. Cospargere con pepe nero e con semi di papavero.

Vino consigliato

Prosecco