

De Gustibus

Noci di capesante rosticciate, crema di ceci neri, scarola saltata e porro caramellato



Data: *Wed Dec 15 11:39:19 CET 2021*

Le festività natalizie evocano un menù che contempla i frutti di mare, magari quelli non proprio usuali durante l'arco dell'anno. Il freddo, tipico di questo periodo, richiama alla mente cibi sostanziosi. Ho pensato quindi ad un piatto in cui abbinare capesante, pregiati frutti di mare, con il burro di manteca, pregiato prodotto che nasce dal latte crudo di podolica o suoi incroci, o comunque di vacche al pascolo, rivestito con la pasta di caciocavallo lasciato eventualmente a stagionare.

Ingredienti per quattro persone

Per le capesante:

240 gr di noci di capesante

50 gr di burro di manteca

1 rametto di timo

Attrezzatura

1 padella antiaderente

Procedimento:

In un recipiente salare ed oliare le capesante, aggiungere un rametto di timo e far insaporire il tutto.

Riscaldare una padella antiaderente, appena bollente scottare le capesante da entrambi i lati aggiungendo il burro di manteca, due pomodorini tagliati a metà e terminare la cottura.

Per i ceci:

100 gr di ceci neri

80 g mirepoix (battuto o dadolata di taglia media di verdure: sedano, carote, cipolla, 1 spicchio di aglio)

200 ml di brodo vegetale

1 foglia di alloro

30 olio evo

Attrezzatura

1 Casseruola

1 tagliere

1 pentolino

Procedimento:

In un tegame far soffriggere le verdure con l'olio evo, unire i ceci neri, la foglia di alloro e portare a cottura.

Una volta cotti aggiustare di sale, frullare una parte dei ceci lasciando interi quelli l'altra parte, versarli in un pentolino per tenerli pronti per riscaldarli.

Per la scarola

100 gr di scarola

1 spicchio di aglio

20 ml di olio evo

2 filetti di acciughe

Attrezzatura

1 padella media

1 cucchiaio di legno

Procedimento:

Lavare la scarola, preparare un tegame con olio, uno spicchio di aglio in camicia e le acciughe, unire la scarola e far cuocere per 15 minuti.

Per il porro

1 porro

10 gr di zucchero di canna

10 ml di olio evo

Attrezzatura

1 tagliere

1 coltello

1 placchetta

Forno

Procedimento:

Pulire il porro eliminando le parti più esterne, tagliare delle forme cilindriche da circa 7 centimetri, cuocere a vapore a 80° per 30 minuti.

Una volta cotto, raffreddare in acqua e ghiaccio.

Tagliare il porro a dischetti di circa un centimetro, mettere lo zucchero di canna e far caramellare in forno a 200° per circa 4 minuti.

Infine impiattare iniziando dalla crema di ceci neri, poi la scarola saltata, il porro caramellato e infine le noci di capesante rosticciate nel burro di manteca. Decorare a piacere.

Giuseppe De Rosa

Team manager Unione Regionale Cuochi Lucani

AGRIFOGLIO
Periodico dell'ALSIA

Direttore Responsabile: Sergio Gallo
Reg. Tribunale di Matera n. 222 del 24-26/03/2004
ISSN 2421- 3268
ALSIA - Via Annunziatella, 64 - 75100 Matera
www.alsia.it - urp@alsia.it