OLIO CUORE

Garganelli gamberi rossi burrata e melone



Il progetto Cuore da Chef ti porta nella cucina di Marco Sacco, chef 2 stelle Michelin, ogni mese con un nuovo piatto.

Ingredienti

- 160 g semola
- 40 g farina “00”
- 85 g uova supergialle
- 40 g polpa melone
- 8 g porto rosso
- n 12 gamberi rossi
- 280 g stracciatella di burrata
- Sale q.b.
- **Olio di Mais Cuore** q.b.

https://player.vimeo.com/video/173897996

Preparazione

Preparare l’impasto dei garganelli: impastare la semola, la farina e le uova. Una volta che l’impasto è pronto stendere a mattarello per creare una sfoglia sottile. Dare la forma ai garganelli con l’apposito strumento.

Per la salsa melone: pulire il melone dai semi, frullare il melone aggiungendo il porto rosso e un pizzico di sale, fino ad ottenere una purea fine.

Per la riduzione delle teste di gamberi rossi: pulire bene dalle cervella le teste dei gamberi, ricavandone il succo. In una ciotola condire le teste dei gamberi con Olio di Mais Cuore ed emulsionare con un frustino.

Cuocere i garganelli per 2 minuti in acqua bollente e salata. Scolare e aggiungere Olio di Mais Cuore per “lucidare” la pasta.

Disporre in un piatto tre mucchietti di stracciatella di burrata e adagiare i gamberi rossi crudi tagliati a pezzetti e conditi leggermente con sale e Olio di Mais Cuore. Aggiungere la salsa al melone di fianco ai mucchietti di burrata. Posizionare sopra i Garganelli cotti e guarnire con la riduzione di teste di gambero.

La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico

La ricetta si distingue per essere un piatto completo ed equilibrato: il valore energetico è ripartito tra i 3 nutrienti principali: proteine, lipidi e carboidrati. La presenza dei gamberi e l'uso di Olio Cuore, ricco di insaturi e polinsaturi come l'acido linoleico, come condimento contribuisce a mantenere relativamente bassi i livelli di grassi saturi.
E' interessante l'uso del melone come ingrediente: è particolarmente ricco di potassio e come tutte le cucurbitacee (comprese zucche e zucchine, cetrioli e angurie) di acqua - almeno il 90% del peso del prodotto. Per questi motivi, oltre che per la stagionalità, il melone è un frutto ampiamente presente sulle nostre tavole nei mesi più caldi.