OLIO CUORE

Anguria alla menta con Crumble all’Olio Cuore



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

Ingredienti

- 1/2 anguria baby
- 20 foglie menta
- 500 g. acqua
- 80 g zucchero di canna
- 60 g **Olio di Mais Cuore**
- 160 g farina “00”
- 40 g farina integrale
- 1,5 g lievito in polvere

https://player.vimeo.com/video/176312225

Preparazione

Per preparare il crumble all'Olio Cuore: unire la farina "00", la farina integrale, lo zucchero, il lievito in polvere e l'Olio di Mais Cuore in un recipiente e poi impastare. Stendere l'impasto ottenuto su una teglia e cuocere al forno a 170°C per 20 minuti.

Per preparare l'anguria: fare un'infusione di acqua e menta: portare a ebollizione l'acqua e immergere le foglie di menta per circa 10 minuti. Lasciar raffreddare.

Prendere l'anguria, tagliarla a metà e pulirla della buccia e dei semi. Metterla in un contenitore e ricoprirla con l'infuso di acqua e menta. Lasciarla marinare in frigo a +4° per almeno 4 ore.

Tagliare l'anguria aromatizzata alla menta in 5 pezzi irregolari per ogni piatto, guarnire con dei ciuffetti di menta fresca i pezzi di anguria e distribuire a pioggia il crumble all'Olio di Mais Cuore precedentemente spaccato in pezzi a piacere.

La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais

L'anguria è un frutto tipico dell'estate. Ricca di acqua (95% del peso) e potassio, è il frutto con il più basso valore energetico (15 kcal/100 g). Dopo il pomodoro è la fonte alimentare principale di licopene, un carotenoide con elevata capacità antiossidante. Molti studi hanno dimostrato che il consumo di cibi ricchi di licopene si associa a effetti positivi per la salute.
Nel complesso la ricetta si caratterizza anche per la presenza dei grassi insaturi dell'olio di mais (linoleico soprattutto) e per l'uso della farina integrale nella preparazione del crumble.