OLIO CUORE

Airbag in carpione



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

Ingredienti

- 320 g Lavarello (in alternativa Trota o Branzino
- 25 g Zucchero
- 160 g Aceto di vino bianco
- 35 g Aceto di mele
- 100 g Mirtilli
- 65 g Miele
- 30 g Misticanza di Verdure
- 1 Rapanello
- 4 Carote baby
- 100 g Farina 00
- 50,5 g Sale
- 52 g Latte
- 4 g Lievito
- 180 g Olio Cuore
- 160 g Acqua
- 13 g Glicemul
- Semola q.b.
- Aglio e Alloro q.b.

- **Persone: 4**

• 230 g farina
• 60 g di zucchero
• 60 g burro light
• 1 cucchiaio di acqua
• 1 uovo
• 1 limone

https://player.vimeo.com/video/216022162

Preparazione

Marinare il lavarello con sale e zucchero

Procedere poi alla preparazione delle marinature per i carpioni: in una casseruola porre i mirtilli, lo zucchero e l’aceto di mele. In un’altra l’aceto di vino, le spezie, l’acqua e infine il miele. Potare a bollore e poi riporre a riposo per una notte intera.

Friggere i filetti di lavarello avendoli leggermente impanati con della semola. Scolarli non appena risultino dorati, porre su della carta assorbente e poi immergerli nelle carpionature. Lasciare a riposo un paio di giorni.

Per il pane soffiato (l’Airbag), impastare aiutandosi con una spatola la farina e il lievito di birra, un pizzico di sale e il latte. Lasciar riposare una notte. Una volta pronto, porzionare l’impasto e produrre dei dischetti di 10 cm di diametro. Cuocerli per 8 minuti a 260° in forno.

Per la spuma all’Olio Cuore porre l’olio a 60° in una ciotola, unirvi il glicemul e altrettanto olio freddo, stemperare bene il tutto con una frusta e porre il risultato in un sifone. Lasciarlo a riposo in frigorifero per una notte.

Impiattamento e chiusura del piatto: praticare un foro sulla parte superiore dell’Airbag con un coltello. Adagiarvi all’interno i due diversi lavarelli e aggiungere una parte di spuma. Porvi sopra l’insalatina, le carote baby, il rapanello e ancora un filetto di lavarello. Chiudere il piatto con un ulteriore tocco di spuma

La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico

Il lavarello è un pesce d’acqua dolce appartenente alla famiglia dei salmonidi che distingue per la carne bianca relativamente magra e digeribile. La quota lipidica è rappresentata in buona parte da grassi insaturi, soprattutto polinsaturi della serie omega-3. Il condimento del piatto con Olio Cuore, fonte di acido linoleico, acido grasso polinsaturo della serie omega-6, rende questo piatto completo sotto il punto di vista della composizione degli acidi grassi polinsaturi: apporta infatti sia omega-3 e sia omega-6.