OLIO CUORE

Topinambur



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

Ingredienti

- 280 g topinambur
- 80 g latte
- 80 g prezzemolo fresco
- 40 g **Olio Cuore**
- 20 g semi di grano saraceno tostati
- 20g tartufo nero
- Aglio (1 spicchio)
- sale q.b.

- **Persone: 4**

https://player.vimeo.com/video/196733503

Preparazione

Per prima cosa sciacquare i topinambur sotto l’acqua corrente, metterli in un recipiente con il prezzemolo, una presa di sale e un filo di **Olio Cuore**. “Massaggiare i topinambur” per far assorbire il sale e i profumi. Poi disporre su una placchetta da forno e cuocerli a 170° per 30 minuti.

Una volta completata la cottura, tagliare a metà il topinambur, estrarre la polpa, metterla in una casseruola e farla cuocere insieme al latte fino a ottenere una crema.

Mettere la buccia del topinambur in forno a 60° finché non sarà asciutta per ottenere una chips croccante.

Tagliare la parte esterna del tartufo nero, quella di colore scuro, e tritarla fino ad ottenere una polvere fine. Prendere il tartufo rimanente e tagliarlo a lamelle, metterle in infusione in una ciotola con l’**Olio Cuore** per aromatizzarlo.

Per preparare l’**Olio Cuore** al prezzemolo: frullare prezzemolo e **Olio Cuore**, poi filtrarlo.

Per l’impiattamento: prendere la crema e aggiungere un filo di **Olio Cuore** aromatizzato al tartufo. Adagiare la crema sul fondo del piatto e disporla con la punta del cucchiaio rivolta verso il piatto creando una piccola conca. Decorare ai lati col grano saraceno tostato e la polvere di tartufo. Versare al centro l’**Olio Cuore** al prezzemolo e completare con il topinambur tagliato a metà e la chips ottenuta con la buccia.

La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico

Si tratta di un primo piatto delicato con un modesto apporto calorico (circa 180 kcal per porzione). Oltre alla presenza dell'Olio di Mais vitaminizzato, e quindi ai grassi polinsaturi acido linoleico), si segnala l'uso per questa ricetta del topinambur, un tubero con un valore energetico simile a quello della patata, che contiene alcuni minerali (soprattutto ferro, calcio e potassio), oltre a piccole concentrazioni di vitamine C, A ed E. Ma soprattutto è una buona fonte di inulina, una fibra solubile.