OLIO CUORE

Riso Artemide al profumo di mare

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

Ingredienti

Ingredienti per 4 porzioni

- 320 g Riso Artemide
- 1,5 L brodo vegetale
- 80 g Olio Cuore
- 120 g fave, piselli, fagiolini crudi
- 1/2 seppia grande
- Olio Cuore q.b per la finitura

Per il brodo vegetale

- 1,2 L acqua
- 40 g carote
- 40 g cipolla bianca novella
- 80 g porri
- 40 g sedani
- 20 g aglio
- 2 g alloro
- 2 g pepe nero
- 20 g sale

https://player.vimeo.com/video/177697021

Preparazione

Per preparare il brodo vegetale: tagliare le verdure e gli aromi e metterli in infusione. Tenere il fuoco basso e portare l'acqua a ebollizione. Lasciare bollire per circa un'ora, filtrare e raffreddare.

Per il riso artemide: cuocere il riso nel brodo vegetale per 40 minuti, poi scolare e raffreddare.

Per ottenere la tagliatella di seppia: pulire la seppia togliendo la testa, le pellicine e le interiora. Ricompattare, avvolgere nella pellicola e mettere nell'abbattitore (oppure acquistare il pesce già pulito e abbattuto. Al momento del servizio, affettare sottile con un coltello ben affilato.

Finitura e presentazione: rigenerare il riso nel brodo vegetale, salare, mantecare con Olio di Mais Cuore e guarnire con le fave, i piselli e i fagiolini crudi. Adagiare la tagliatella di seppia sul riso e finire con Olio di Mais Cuore.

La ricetta è stata preparata con:

Olio di Mais

Sale Iposodico

Siamo di fronte a un piatto unico completo, con una composizione in termini di macronutrienti davvero equilibrata: associa infatti carboidrati del riso, proteine della seppia e dei legumi (piselli e fave), grassi polinsaturi dell’olio di mais. In particolare le proteine contenute in questo piatto derivano in buona parte dai legumi che sono anche fonte di fibra (oltre che di micronutrienti). Le linee guida per una sana alimentazione italiana incoraggiano il consumo di questi vegetali in alternativa a carne, pesce, uova e formaggi. L’abbinamento con i cereali (in questo caso il riso) facilita l’assunzione di proteine con un buon valore nutrizionale.