OLIO CUORE

Perlina caponata



Una ricetta estiva in cui le melanzane sono le assolute protagoniste.

Ingredienti

- 150 g burro
- 18 g lievito di birra
- 500 g farina “00”
- 180 g uova
- 120 g latte
- 70 g zucchero
- 40 g menta
- 120 g aceto di mele
- 0,5 g aglio
- 400 g pomodori a pera
- 17 g Sale
- Erbe aromatiche q.b.
- 8 melanzane perline
- 120 g polvere di mandorle
- 80 g Olio di Mais Cuore

- **Persone: 4**

https://player.vimeo.com/video/220320507

Preparazione

Per preparare il pan brioche, impastare farina, zucchero, lievito e latte finché non sarà ben amalgamato. Quando l’impasto risulterà cremoso e morbido, metterlo in uno stampo da pan brioche imburrato e attendere la lievitazione finché non avrà raddoppiato il suo volume. Poi infornare a 180° per 40 minuti.

Per preparare il concentrato di pomodoro, tagliare i pomodori a metà, eliminare i semi, cospargere con sale, poi zucchero, origano e menta. Infornare a 120° per 30 minuti. A questo punto i pomodori si sono asciugati, eliminare le spezie in eccesso, aggiungere un filo d’olio e frullarli. Una volta ottenuto un composto asciutto e cremoso, metterlo in un sac a poche.

Pelare le melanzane, tenere da parte la buccia e cuocerle in olio a 80° per 25 minuti. Tagliare a julienne la pelle delle melanzane perlina. Scolare le melanzane dell’olio e friggere le bucce. Dopo pochi secondi saranno croccanti e pronte.

Per il pesto alla menta, porre in una ciotola la menta, uno spicchio d’aglio tagliato a fettine, eliminando l’anima interna, aggiungere un cucchiaio di aceto e due cucchiai di Olio di Mais Cuore. A questo punto pressare il tutto con un pestello fino ad ottenere il pesto.

Finitura e presentazione, impanare la melanzane cotta nella farina di mandorle e disporla al centro del piatto. Intorno alla melanzana alternare delle gocce di concentrato di pomodoro e di pesto alla menta. Tagliare il pan brioche a cubetti, metterli nel piatto e completare disponendo le bucce di melanzana croccanti sopra la perlina.

La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico

In questa ricetta l’ingrediente principale è la melanzana, un vegetale con un basso apporto calorico (meno di 20 kcal per 100 g), che rappresenta una fonte importante di fibra sia solubile che insolubile (2,5 g in 100 g). La melanzana deve il colore viola della buccia al contenuto di composti di natura polifenolica e in particolare di antocianine (soprattutto nasunina), dotate di attività antiossidante; le melanzane di piccole dimensioni, come quelle di qualità perlina, sono più ricche di antocianine (e più dolci).