OLIO CUORE

Armonia di verdure di stagione

Lo Chef Sadler dona una marcia in più anche alle verdure, grazie alla cottura sottovuoto!

Ingredienti

- 4 Carciofi
- 4 Topinambur
- 6/8 Carote di vari colori
- 4 Indivia belga
- **Olio di Mais Cuore**
- Prezzemolo q.b.
- Bacca di vaniglia
- Basilico q.b.
- Alloro q.b.
- Sale e Pepe q.b.
- 4 spicchi Aglio
- Vino Bianco q.b.

- **Persone: 4**

https://www.youtube.com/embed/VAN9jwN7bCk?rel=0

Preparazione

Cominciare pulendo i carciofi: eliminare le punte, le foglie e tutte le parti più dure esterne nonché la barba interna. Tagliarli a metà e conservarli in acqua e prezzemolo per prevenirne l’ossidazione senza aggiungere acidità.

Pelare il topinambur, pelare anche le carote avendo cura di sceglierne di colori diversi per un effetto maggiormente scenografico. Infine, pulire l’indivia e tagliarla a metà.

Passare poi a mettere sotto vuoto le verdure: cominciare mettendo in un sacchetto i carciofi ai quali va aggiunta qualche foglia di basilico, del prezzemolo, sale, uno spicchio d’aglio e Olio Cuore.

In un secondo sacchetto mettere il topinambur tagliato a spicchi, sale, una bacca di vaniglia, dell’aglio, del pepe e Olio Cuore.

In un terzo sacchetto porre in maniera ordinata le carote cui sarà stata tagliata la parte del ciuffo, salare condire con Olio Cuore e sigillare.

Concludere con un ultimo sacchetto nel quale va posta l’indivia: salarla, aggiungere una foglia d’alloro, del vino bianco e Olio Cuore.

Porre infine i sacchetti sotto vuoto e sigillati in una pentola di acqua bollente: 15? di cottura per i carciofi, 20? per l’indivia, 25? per il topinambur e 30? per le carote. Una volta cotte, raffreddare le verdure in acqua e ghiaccio.

La ricetta è stata preparata con:

Olio di Mais

Sale Iposodico