

CANNAMELA

Baccalà in pastella ai semi di anice



Ingredienti

- 600gr Baccalà dissalato
- 200ml Olio EVO
- 200ml Birra
- 100gr Albume
- 200gr Farina 00
- qb Pepe nero BIO macinato
- 6gr Semi di anice
- 1 Litro Olio di semi di arachidi
- 400gr Zucca delica
- 120gr Cipolla gialla
- 5 foglie Salvia
- 100ml Vino Bianco
- 20gr Semi di zucca
- 300gr Kumquat
- 300ml Acqua
- 200gr Zucchero
- qb Zenzero BIO macinato
- 200ml Aceto balsamico
- 20gr Miele
- 20 foglioline Menta fresca
- 20gr Lemongrass in foglie
- qb Insalatina aromatica
- Olio EVO e sale

 Porzioni 3 persone	 Portata Secondo
 Tempo 30 minuti	 Difficoltà Facile
 Cottura In padella	 Kcal per persona 300*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

1 Preparare la pastella, unendo all'olio la birra e gli albumi; aggiungere la farina e frullare il tutto al mixer, fino ad ottenere un impasto omogeneo. Conservare in frigo. Quando la pastella sarà ben fredda, unire i semi di anice leggermente pestati e il pepe nero. A parte, tagliare il baccalà dissalato in trancetti da circa 50g senza la pelle, passarli nella farina e successivamente nella pastella fredda. Friggerli nell'olio di semi di arachidi a 180 gradi, disporli su carta assorbente e salarli leggermente.

2 Eliminare la buccia e i semi della zucca, poi tagliarla in lastre rettangolari di circa 5 mm di spessore. Arrostitire le lastre in padella da entrambi i lati con pochissimo olio e sale. Passarle in una teglia con la cipolla a julienne, la salvia, il timo, il vino bianco e un filo di olio EVO. Coprire le lastre con carta stagnola ed infornare a 150 gradi per circa 30 minuti. A parte, sminuzzare i semi di zucca, salarli e tostarli in forno per pochi minuti. Ricoprire le lastre di zucca così da renderle croccanti.

3 Tagliare i mandarineti a metà, svuotarli completamente da polpa e semi. Sbollentarli per 3 volte in acqua per pochi secondi, cambiandola ogni volta. Scolarli e immergerli nell'acqua con lo zucchero. Coprire con carta da forno e far raffreddare lentamente fino a canditura completata. Scolarli dallo sciroppo e spolverarli leggermente con lo zenzero macinato.

4 Emulsionare insieme tutti gli ingredienti e creare la salsa all'aceto balsamico.

Spennellarla sul piatto, adagiarsi i mandarineti canditi e le lastre di zucca. Completare con il baccalà in pastella caldo e l'insalatina aromatica.