

# CANNAMELA

## Faraona glassata alle prugne secche e ginepro con lenticchie speziate



Porzioni  
4 persone



Portata  
Secondo



Tempo  
60 minuti



Difficoltà  
Difficile



Cottura  
Alla griglia



Kcal per  
persona  
1000\*

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

I nostri partner

**DOLCI CUCINA**



# Preparazione

Petto di faraona 6 pz  
Olio evo 250 ml  
Grappa 15 ml  
Succo di prugne cotte 120 ml  
Timo q.b.

- 1 Bacche di ginepro 16 pz  
Pepe nero in grani 8 pz

Marinare i petti di faraona per circa 12 ore nell'olio con l'aggiunta di grappa, succo di prugne, il timo, le bacche di ginepro e pepe nero. Scolarle dalla marinatura e arrostarle in padella prima dalla parte della pelle, fino a doratura, e poi girarle e passarle un minuto fino a cottura ultimata.

Lenticchie 400 g  
Sedano 30 g  
Cipolla 30 g  
Carote 30 g  
Zenzero macinato 6 g  
Curcuma macinata 3 g  
Coriandolo macinato 5 g  
Aglio 8 g  
Olio evo

- 2 Rosmarino e timo

Rosolare in un tegame con l'olio evo le cipolle, il sedano, le carote tagliate grossolane, aggiungere le lenticchie e acqua. Lasciar sobbollire lentamente ed una volta a cottura ultimata scolare quasi tutte le lenticchie, che resterà il sedano, carota e cipolla. Quindi lasciar stracuocere il resto delle lenticchie e frullarle al mixer e poi passarle al colino, aggiungere le lenticchie intere ed una volta a bollire sfumare la zuppetta con un olio aromatizzato all'aglio.

Sciroppo delle prugne secche 80 g  
Grappa 6 ml  
Ginepro macinato 4 g

- 3 Unire i due ingredienti e spennellare i petti quasi a cottura ultimata.

Finocchi 2  
Limone 1  
Semi di finocchio 2 g  
Olio e sale

- 4 Tagliare i finocchi molto finemente alla mandolina oppure all'affettatrice, ed immergerli in acqua e ghiaccio per 10 minuti, passarli in padella con olio caldo, una grattugiata di buccia di limone e terminare con i semi di finocchio pestati, lasciando i finocchi croccanti, quindi un passaggio in padella veloce.

- 5 Prugne secche  
Timo

**6** Versare la zuppetta di lenticchie a specchio in un piatto leggermente fondo, adagiarvi i finocchi e il petto di fagiana con le prugne secche, tagliate a spicchi e passate nel fondo di cottura dei petti e guarnire con il timo.