

Uovo in camicia allo zafferano, crema di fagioli e ricotta speziata



Porzioni
4 persone



Portata
Secondo



Tempo
10 minuti



Difficoltà
Media



Cottura
A
bagnomaria



Kcal per
persona
10*

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

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

Uova biologiche 6

Acqua 800 ml

Aceto di vino bianco 20 ml

1 Zafferano in polvere 4 bustine

Sale in cristalli 12 g

Portare l'acqua ad ebollizione con l'aceto e 3 bustine di zafferano, creare un vortice con una frusta da pasticceria e lasciar cadere l'uovo precedentemente aperto in una ciotolina. Cuocere l'uovo lentamente per circa un minuto e scolarlo, procedere con la cottura delle uova una alla volta. Cospargere di sale a cristalli precedentemente mescolato con una bustina di zafferano

Fagioli 400 g

Sedano 30 g

Cipolle 30 g

Carote 30 g

Aglione 8 g

2 Zafferano 2 bustine

Zenzero macinato 3 g

Olio evo

Rosmarino

Rosolare in un tegame con l'olio evo le cipolle, il sedano, le carote tagliate grossolane, aggiungere i fagioli, precedentemente lasciati a bagno per 6 ore. Aggiungere poi lo zafferano e lo zenzero macinato, salare e ricoprire di acqua e lasciar sobbollire lentamente fino a cottura ultimata. Eliminare il sedano, carota e cipolla e scolare solo la metà dei fagioli, che resteranno interi mentre lasciar stracuocere il resto dei fagioli e frullarli al mixer e poi passarli al colino. Riportare la crema sul fuoco, aggiungere i fagioli interi ed una volta a bollore sfumarli con un olio aromatizzato all'aglio e rosmarino.

Ricotta di pecora 400 g

Pepe bianco macinato q.b.

Sesamo bianco 4 g

Cannella in polvere bio un pizzico

3

Noce moscata macinata un pizzico

Granella di nocciole 6 g

Sale e olio

Tostare il sesamo bianco e la granella di nocciole in padella. Mescolare poi la ricotta con tutti gli ingredienti e aggiustare di sale e olio, servire a temperatura ambiente.

Cavoletti di Bruxelles 300 g

4

Burro e sale

Incidere i cavoletti sul gambo senza aprirli, sbollentarli poi in acqua e sale e raffreddarli in acqua e ghiaccio. Sfolgiare le prime foglie e tagliarli a metà, così da avere delle foglie e la parte centrale a metà. Saltare il tutto in padella con burro e sale.

5

Fiori eduli

6

Cospargere il piatto di ricotta condita, adagiarvi al centro l'uovo in camicia e lateralmente far cadere la crema di fagioli. Guarnire con i cavoletti al burro e i fiori eduli.