

Sformatino di zucca

in foglia di verza con cavolini di Bruxelles e broccoli, alla scorza d'arancia e noci

ricetta dello chef Massimo Ogliotti e della ricercatrice CRA-INRAN Stefania Ruggeri, componente del Network Italiano Promozione Acido Folico

Un antipasto composto da 2 verdure molto ricche in folati: cavolini di Bruxelles e cavolo verza. Il consiglio è di non cuocerle troppo a lungo per mantenere elevato il contenuto di queste vitamine. Questi gustosi sformatini sono serviti con l'aggiunta di qualche gheriglio di noce, alimenti ricchi di vitamina E e acidi grassi omega 3.

Ingredienti per 4 persone (pesi al netto degli scarti)

400 g di zucca
150 g di cavolo verza
120 g cavoletti di Bruxelles
120 g broccolo romanesco
4 gherigli di noce
3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
15 g di zeste* di arancia
1 pizzico di sale

**zeste: è la buccia degli agrumi (arance e limoni, in particolare) che viene utilizzata mondata dalla parte bianca (albedo), poiché amarognola.*

Esecuzione

- Pulire la zucca e tagliarla a dadolata, lavare e mondare altre verdure.
- Cuocere parzialmente a vapore (o al forno al microonde), la dadolata di zucca mantenendo una consistenza croccante.
- Sbollentare in acqua bilanciata con il sale e zucchero (per 1 litro di acqua: 12 g di sale e 7 g di zucchero- poco più di un cucchiaino) le foglie di verza, il broccolo e i cavolini di Bruxelles, separatamente. Non cuocerli per troppo tempo: le foglie di verza per 1 minuto, i broccoli e i cavolini, mantendo la croccantezza.
- Spadellare con un pizzico di sale la dadolata di zucca con 1 cucchiaino di olio e con mezzo peperoncino, mantenendola ancora di buona consistenza.
- Formare gli sformatini in pirottini monouso disponendo prima la foglia di verza e colmando con la zucca. Ripiegare le foglie di verza a costituire la base dello sformatino. Mantenere caldo in forno a 70°C : il tempo necessario a terminare le altre cotture.
- Ricavare dall'arancia le zeste prive di bianco e tagliarle a brunoise (piccoli quadratini).
- Con il restante olio e peperoncino spadellare i cavolini di Bruxelles e dopo 2/3 minuti unire i broccoli e le zeste d'arancia, continuando la cottura per altri ¾ minuti. Le verdure devono rimanere croccanti.
- Impiattare disponendo su un lato del piatto lo sformato e completando con le verdure disposte a giardinetto e i gherigli di noce in granella.