

Trancetto di merluzzo, carciofi ai pinoli e olive taggiasche con mirepois di peperoni e dadolini di granny smith

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

Vi proponiamo un secondo piatto a base di pesce poiché il consumo di questo alimento è molto scarso in Italia e dovremmo superare le 2 porzioni settimanali.

Nella nostra ricetta il pesce è servito con una verdura molto ricca in folati: i carciofi.

Qualche pinolo per guarnire e arricchire il piatto di vitamina E e omega 3, acido grassi utili per il benessere cardiovascolare.

Ingredienti per 4 persone (pesi al netto degli scarti)

500 g di trancetto di merluzzo
400 g di carciofi
15 g di pinoli
60 g di olive taggiasche
240 g di peperoni rossi
100 g di mele granny smith
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
1 pizzico di sale
succo di limone per carciofi e mele

Esecuzione

- Mondare i carciofi eliminando le foglie esterne coriacee e filamenti del gambo, utilizzando il pelapatate, ricavarne i cuori e metterli in ammollo in acqua fredda acidulata con succo di limone. Tagliare le foglie e i gambi a tocchetti e cuocerli in acqua bollente e poi sbollentare nella stessa acqua i cuori per 2 minuti.
- Frullare i carciofi cotti con il frullatore ad immersione unendo un po' di ghiaccio e ½ cucchiaio di evo creando un'emulsione.
- Tagliare i peperoni a listarelle e fare con le olive un battuto grossolano e tagliare la mela a dadini. Conservare i dadini in acqua acidulata con succo di limone.
- Cuocere in pentola antiaderente i trancetti di merluzzo con il restante olio extravergine a fuoco vivace, portandoli ad una cottura con consistenza soda e non spappolata. Salare.
- Su piatti caldi disporre i filetti di merluzzo e nella padella di cottura spadellare velocemente i cuori di carciofo, i pinoli, il battuto di olive e per ultime le listarelle di peperoni, ben sgocciolate.
- Completare i piatti con l'aggiunta della crema di carciofi sul pesce, con i cuori di carciofo spadellati e con gli altri ingredienti. Guarnire con i dadolini di mela sgocciolati.