“Rewind”

(Riavvolgere) ritornare indietro con i sapori, che allieterà il palato e il Cuore

Ingredienti x 4 persone

Per la favetta:
500 g Fave secche,
100 g di sedano,
100g di carota,
100g di buccia di zucchine,
100g di cipolla bianca,
200 g olio extra vergine D’oliva varietà Coratina,
foglie di alloro e sale
Per il dischetto di semolino:
200 g Farina in purezza senatore cappelli,
300 g latte intero fresco,
50 g di burro,
1 tuorlo;
100 g di parmigiano reggiano
Per il baccala e le guarnizioni:
200 g Baccala,
200 ml latte di mandorla
300 g grammi di carote gialle e arancioni, 100 g di succo di mandarino
40 g Mandorle a fette
8 pomodorini a filo
4 sponsali di cipolla rossa
Salvia e Timo

Procedimento

Per la favetta

Lavare le fave secche con acqua corrente e metterle ammollo per 24 ore, dopo vengono risciacquate e messe a cuocere con 1l di acqua; si lascia bollire, si rimuove la schiuma ed inserire la carota, la cipolla, le zucchine, l’olio evo, sedano e alloro e si lascia cuocere a fuoco lento per 2,5 ore.

Per il disco
Cuocere il latte con burro in ebollizione pian piano aggiungere la farina, togliere dal fuoco e aggiungere il tuorlo e il parmigiano, stendere e modellare il composto su carta da forno infornare a 230°C per 8 minuti
Per il baccala
Tagliare il baccala a cubetti da 2 centimetri, già precedentemente dissalato, portare ad ebollizione il latte di mandorla, spegnere il fuoco ed immergere il baccala, lasciarlo riposare per 15\20 min, scolarlo.
Finire la cottura del baccalà al momento dell'impiantamento in padella con il latte di mandorla**.**
Le carote lavarle bene, pelare e tagliare a cubetti da 1 cm, spadellare con olio evo e succo di mandarino
Mandorle a fette tostate in forno 200° C per 3 minuti
I pomodori a filo olio evo cotti in forno per circa 10 minuti a 200°C
Gli sponsali olio evo in padella caldo inserire lo sponsale e spegnere il fuoco

I sapori vi allieteranno il palato e il Cuore
Buon Appetito

Salvatore Riontino chef

valori nutrizionali

calorie	grassi	carboidrati	proteine	acqua
353,87	15,26	36,63	18,94	201,17

Tutti i prodotti della mia ricetta, sono stati presi da aziende agricole della Murgia, di Margherita di Savoia e Trinitapoli, all'infuori del baccala che arriva dalla Norvegia, un prodotto di qualità medio alta