

NASELLO, BROCCOLO ROMANO, PANE E ARANCIA ROSSA

INGREDIENTI (per 4 persone)

2 filetti di nasello
sale 10 g
100 g acqua
1/2 broccolo romano
1 arancia rossa di Sicilia
50 g pane nero ai 5 cereali o integrale
1 spicchio d'aglio
2 filetti di acciughe sott'olio
Prezzemolo a guarnire
Olio di semi d'arachide
4 filetti d'acciuga del Mar Cantabrico
olio EVO



PREPARAZIONE

Per prima cosa, occupatevi del merluzzo: ottenere i due filetti, eliminate la pelle e le lisce e mettete a marinare in una soluzione di acqua e sale al 10% per 10 minuti. Togliete dalla salamoia e asciugate e ricavate dei cubi dai filetti.

Realizzate la purea, pulendo e tagliando grossolanamente il broccolo romano e soffriggendolo in una casseruola antiaderente con un filo d'olio EVO. Prima che prenda colore, coprire con acqua e cuocere circa per 10 minuti, sino a quando diverrà fondente. Aggiustate di sale e riponete in una sac-à-poche.

Frullate grossolanamente il pane e tostatelo in padella con olio e aglio, sino a raggiungere una consistenza croccante. Disponetelo su un foglio di carta assorbente in modo da eliminare l'eventuale eccedenza di olio.

Lavate e asciugate perfettamente il prezzemolo e frigetelo in una padella in ferro, in olio d'arachidi a 175°, per pochi secondi. Asciugate su un foglio di carta assorbente.

Utilizzando un estrattore a freddo, ottenete del succo di Arancia rossa che andrà consumato immediatamente per garantirne sapore e caratteristiche.

Scottate i cubi di nasello solo da una parte per 1 minuto a fuoco vivo. Impiattate come da immagine, alternando purea e nasello e decorando con il pane nero e acciughe. In ultimo versare l'estratto di arancia rossa sul fondo del piatto.