

SALMONE AL TÈ NERO, AVOCADO E PANE CROCCANTE

INGREDIENTI (per 4 persone)

1 salmone
2 cucchiaini di tè nero Lapsang Souchong
4 foglie di verza
50 g pane nero integrale
1 spicchio d'aglio
1 avocado
½ lime
sale. Olio EVO q.b.
4 patate
burro q.b.
olio EVO, sale q.b.



PREPARAZIONE

Preparate il tè, portando a ebollizione 1 lt d'acqua e mettendo in infusione il tè per 5 minuti. Lasciate raffreddare.

Squamate accuratamente il pesce, sfilettatelo, eliminando accuratamente lisce e pelle.

Preparate le Chips, preriscaldando il forno ventilato a 170°. Lavate e asciugate accuratamente le foglie di verza. In una boule capiente, massaggiatene con poco olio e cospargetele di sale.

Disponetele su una placca da forno e infornate per 15 minuti, rigirando a metà cottura. A cottura ultimata, non estraete la teglia e lasciate raffreddare a forno aperto, in modo che le foglie diventino delle vere e proprie chips.

Sbucciate e tagliate le patate a tocchetti, immergetele in una casseruola con acqua fredda salata e bollitele per 10 minuti. Scolate e schiacciate con uno schiacciapatate, ammorbiditele con una noce di burro e tenete in caldo.

Frullate grossolanamente il pane e tostato 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.

Nel frattempo, preparate il guacamole, pulendo e ricavando la polpa dell'avocado. Aggiungete il lime, regolate di olio e sale e frullate sino a ottenere una salsa liscia e brillante.

In una padella antiaderente, scaldate un filo d'olio EVO e cuocete un paio di minuti per lato il filetto di salmone. Il risultato sarà croccante fuori e morbidissimo dentro.

Impiattate, disponendo il filetto del salmone al centro del piatto. Proseguite con la crema di patate, aiutandovi con un porzionatore da gelato e terminate con il guacamole e il pane croccante. Spezzettate le chips di verza e rifinite il piatto.