Sfera di carpaccio con albicocca, ciliegie, crema di mandorle e levistico

Una ricetta che diventerà frequente sulle tavole estive per i suoi innumerevoli pregi. Infatti questo carpaccio, oltre ad essere buono, leggero e fresco, è preparato con ingredienti funzionali che apportano molti benefici al nostro organismo.

Sfera di carpaccio con albicocca, ciliegie, crema di mandorle e levistico.

Che il consumo di carne, soprattutto quella rossa, sia da limitare è risaputo e confermato da dati scientifici. Però limitare non vuol dire eliminare in quanto il nostro corpo ha bisogno di **aminoacidi essenziali**, ferro e vitamine come la B12. D'altra parte, queste componenti, si trovano anche nel regno vegetale e in questa ricetta, chi lo desidera, può sostituire la carne con i legumi lessati.

La **Sfera di carpaccio con albicocca, ciliegie, crema di mandorle e levistico** è un secondo ricchissimo di ingredienti salutari per il nostro organismo. La vitamina C contenuta nel trito di albicocca e ciliegia nonchè nel succo di limone, rende **biodisponibili** proteine, ferro e sali minerali della carne. Le mandorle ed il levistico contengono anche **provitamina A** e **potassio** che ci permettono di limitare sale e grassi. L'albicocca e la ciliegia, seppur frutti, si abbinano perfettamente a preparazioni "salate" in quanto sono ricche di acqua, di pro-vitamina A e di una quantità di zuccheri semplici non eccessiva.

Ricetta Sfera di carpaccio con albicocca, ciliegie, crema di mandorle e levistico

Il consiglio, anzi il dovere, è di utilizzare prodotti dalla tracciabilità sicura e correttamente conservati. Se si acquista il congelato, è necessario rispettare la **catena del freddo** mentre, in caso di ingredienti freschi, essi vanno utilizzati in tempi brevi riponendoli, comunque, a basse

temperature per evitare contagio di batteri che possono essere eliminati solo attraverso la cottura.

Ingredienti

- Carne cruda macinata o tagliata al coltello, 30 grammi per sfera
- 1/2 albicocca
- 2 o 3 ciliegie
- olio extra vergine di oliva q.b.
- succo di limone q.b.
- peperoncino q. b.
- pane o grissini grattugiati q.b.
- sale q.b.
- mandorle
- foglie di levistico
- latte di mandorla

Preparazione

Per la crema di mandorle, frullate le mandorle con foglie di levistico ed olio d’oliva ed aggiungere, se necessario, del latte di mandorla fino ad ottenere un composto fluido.

Tagliare finemente l’albicocca e le ciliegie ed amalgamarle, in una ciotola, con tutti gli altri ingredienti. Lasciare riposare per 30/40 minuti.

Ungete le mani e componete delle piccole sfere da adagiare sulla crema di mandorle. Aggiungere qualche fiocco o granello di sale, germogli e foglie di erbe aromatiche.

Levistico o sedano di montagna: proprietà

Il **levistico** è una pianta aromatica molto diffusa nell’antichità e veniva considerata come rimedio per curare piccoli mali in quanto ha proprietà diuretiche, antiedemiche, antireumatiche, deodoranti, antisettiche, toniche e digestive. Tra i principi attivi sono stati individuati vitamina C, zuccheri, resine, tannini, oli essenziali con butilftalidene, pectine e acidi.

Levistico o sedano di montagna: proprietà

Image not found or type unknown
Levistico o sedano di montagna.

Oggi è più frequente il suo utilizzo in cucina grazie all’aroma e al gusto simili a quelli del sedano comune ma più intensi e persistenti. Anche se non ci sono conferme scientifiche, se ne sconsiglia l’uso a chi ha problemi renali, dell’apparato gastroenterico e alle donne in gravidanza.

Data di creazione
07/06/2017
Autore
milly-callegari