



Triglia 1.0 & Glutenfree 2.0 dello Chef Matteo Muraro

La Triglia 1.0 & Glutenfree 2.0 è un piatto raffinato per celiaci che non devono rinunciare all'alta cucina.



Foto © Matteo Muraro.

La ricetta **Triglia 1.0 & Glutenfree 2.0** è un piatto in farina di mais e riso che tiene a mente la **gluten sensitivity** (ipersensibilità al glutine). Per contrastare la croccantezza primaverile delle verdure in crudità, suggerisco un Pinot Bianco secco oppure, per esaltare la portata, un frizzante Franciacorta.

www.facebook.com/tiprendoperlagola/

Ricetta della Triglia 1.0 & Glutenfree 2.0

Categoria: primi piatti

Difficoltà: media

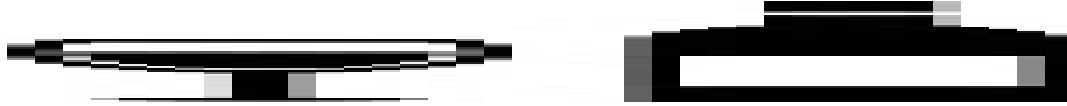
Costo: medio

Dosi: per 4 persone

Tempo di cottura: 30 minuti

Tempo di preparazione: 90 minuti

Forno preriscaldato: No



Pinot Bianco secco oppure un frizzante Franciacorta.

Ingredienti per 4 persone

- 100 gr di mezze maniche di mais e riso;
- 2 filetti piccoli di triglia di scoglio;
- 50 gr di alghe wakamu;
- 4 ravanelli;
- 1 peperone giallo;
- 4 carote baby;
- 4 foglie al cuore di bietola;
- 50 gr di germogli di rapa;
- 50 gr di barbabietola;
- 5 gr di nero di seppia;
- 2 gr di lecitina di soia;
- 1,5 gr di agar-agar;
- 50 cl di vodka bianca;
- olio EVO q.b;
- sale q.b;
- fiori eduli.

Procedimento

Portare 250ml di acqua a 90°, aggiungere agar-agar, nero di seppia, lecitina di soia e 2 ml di olio EVO, lasciar cuocere per 3 minuti. Togliere dal fuoco e versare il composto in una teglia rettangolare, bassa, di dimensioni 20x30 cm circa. Una volta raffreddato tagliare con coppa pasta di diametro 10 cm e posizionare sul piatto da portata.

Lavare le verdure (metà peperone giallo, carote, ravanelli, bietola) e, con una mandolina, tagliarle sottilissime. Creare uno shock termico immergendole in acqua e abbondante ghiaccio.

Marinare il filetto di triglia con alghe wakame adagiandole sulla carne: Dopo circa un'ora togliere le alghe dal pesce e immergerle in abbondante acqua fredda con ghiaccio, abbondante sale e un bicchiere di vodka per circa 10 secondi, sempre mescolando. Scolare la triglia e formare dei piccoli dischetti del diametro di circa 3 cm.

Preparare una centrifuga con 350 ml di acqua e la barbabietola, colare e filtrare.

Tagliare a cubetti il restante peperone e cuocere in acqua e sale insieme alle mezze maniche per circa 9 minuti, scolare la pasta e immergere la metà delle mezze maniche nella centrifuga di barbabietola per renderle colorate circa 5 minuti.

Un ultimo tocco

Procedere a montare il piatto adagiando la pasta sullo specchio nero, il bocconcino di triglia e creare con fantasia un piccolo giardino composto di verdure croccanti, germogli e fiori eduli.

Data di creazione

30/05/2016

Autore

redazione