

# Oveto CBT, cime di rapa agrodolci, scaglie di pecorino sardo ed emulsione di aglio nero

written by Kevin Feragotto | 15/02/2019



**L'uovo è un importante fonte proteica per l'uomo e la tecnica *sous-vide* può migliorarne le caratteristiche sensoriali.**

L'uovo è un alimento estremamente facile da reperire in commercio ed è anche uno dei più economici. Ne esistono diverse tipologie ma quello di gallina è senz'altro il più conosciuto. L'ottimo profilo amminoacidico e il significativo **contenuto di vitamine e sali minerali**, lo rendono un alimento perfetto per la nostra dieta.

In molte regioni d'Italia, avere un pollaio e raccogliere ogni giorno le uova fresche è una vera e propria tradizione. Le uova vengono consumate perlopiù a colazione, strapazzate, in camicia oppure all'occhio di bue.

Oggi, grazie ad un'adeguata strumentazione (ad esempio, la linea domestica della [Besser Vacuum](#), nota azienda friulana specializzata nella produzione di macchine per la cottura sottovuoto, è possibile cuocere le uova anche a bassa temperatura!

## Cottura uova a bassa temperatura: i vantaggi

Questa tecnica, comporta alcuni vantaggi:

1. il miglioramento del gusto e della consistenza
2. il mantenimento delle proprietà organolettiche
3. una riduzione considerevole dello spreco.

## Ovetto CBT, cime di rapa agrodolci, scaglie di pecorino sardo ed emulsione di aglio nero

Vi proponiamo un **interessante abbinamento di sapori**, capace di soddisfare anche i palati più esigenti.

In questa ricetta dell' "**Ovetto CBT, cime di rapa agrodolci, scaglie di pecorino sardo ed emulsione di aglio nero o piatto**", la grassezza dell'uovo è smorzata dalla leggera acidità delle cime di rapa immerse in soluzione agrodolce, il pecorino sardo conferisce sapidità e l'[aglio nero](#), combinato con poche gocce di **delicato olio del Garda**, emana piacevoli note tartufate.

**Dosi:** per 4 persone

**Difficoltà:** bassa

**Tempo:** 1 h e 15'

**Strumentazione necessaria:** confezionatrice e termocircolatore

**Piatto vegetariano:** SI

**Piatto vegano:** NO

**Gluten free:** SI

**Vino consigliato:** Riesling Italico DOC

## Ingredienti

- 4 uova fresche
- 250 g di cime di rapa
- ½ testa di aglio nero
- 30 g di pecorino sardo 4 mesi
- 120 ml di aceto di mele biologico
- 200 ml di olio extravergine di oliva
- 3 cucchiari di zucchero semolato o di canna
- 1 cucchiaino di sale fino
- 1 peperoncino essiccato di piccole dimensioni
- ½ cipolla dorata

## Procedimento

1. Prendete le uova ed inseritele in un sacchetto per il sottovuoto. Sigillate la confezione ed immergetela in acqua pre-riscaldata a 63 gradi per un'ora.
2. Nel frattempo, lavate le cime di rapa e fatele appassire in un'ampia pentola con dell'acqua e un pizzico di sale grosso. Appena le foglie diventano di un colore verde brillante, spegnete il fuoco e scolate. Quindi, bloccate la cottura sotto dell'acqua fredda corrente. A questo punto,

immergete le cime di rapa in una soluzione a base di olio, aceto, sale, zucchero, peperoncino e anelli di cipolla. Cuocete con coperchio per circa 15 min. a fiamma dolce.

3. Sbucciate l'aglio e, aiutandovi con una forchetta, schiacciatelo in poco olio d'oliva. Mescolate finché non ottenete un'emulsione omogenea.
4. Grattugiate il pecorino.