

I Sedani integrali nel pomodoro, una piccola ratatouille di code di gambero in punta d'asparago

Dose ricetta per 4 porzioni

280 g.	Sedani integrali
200 g.	Code di gambero fresche
110 g.	Asparagi verdi
250 g.	Pomodori freschi maturi
10 ml.	Vermouth Martini Dry
1 g.	Scalogno
0,5 g.	Erba cipollina
2 g.	Sale fino iodato
0,3 g.	Pepe bianco macinato
20 ml.	Olio extra vergine di oliva

Metodo

Tagliare a ratatouille le code di gambero lavate in acqua minerale gasata liberate dal condotto fecale e dai gusci, tagliarle in 3 pezzi o 2, se di piccola dimensione, porle in frigorifero.

Lavare i pomodori e scottarli 30 secondi in acqua bollente, raffreddarli poi in acqua e ghiaccio e liberarli dalla pelle.

Rimuovere poi la calotta superiore e svuotarli con uno scavino.

Lavare e mondare gli asparagi conservando le punte e la parte di gambo appena ad esse sottostante.

Questa parte verrà tagliata a piccoli cubi che, con le punte, verranno scottati in acqua bollente non salata per 30 secondi.

In una padella antiaderente scaldare l'olio extra vergine di oliva e rosolare lo scalogno tritato, unire la ratatouille di gamberi e spruzzare con poco martini dry che evaporerà dopo qualche istante di cottura.

Aggiungere poi le punte d'asparago lasciando insaporire qualche istante, salare e pepare nella giusta misura.

Cuocere i sedani in abbondante acqua salata "al dente", scolarli e saltarli con la salsa preparata, riempire i pomodori leggermente intiepiditi e ricoprirli con la calotta del pomodoro.

Guarnire con erba cipollina.

Porzione da gr: 217

Energia : Kcal 323

Glucidi : gr16

Proteine: gr 50

Lipidi: gr 7