

Una margherita di tartare con conchigliacci, pesce di mare e di lago, pomodori datterini marinati

Dose ricetta per 6 porzioni

120	g.	Rombo
120	g.	Trote salmonate
120	g.	Polpa di cozze
120	g.	Vongole veraci fresche
200	g.	Pomodori Datterini
5	n.	Foglie di basilico fresco
0,5	g.	Erba cipollina
0,5	g.	Finocchietto selvatico
1	g.	Prezzemolo riccio
0,5	g.	Timo
2	g.	Sale fino iodato
0,5	g.	Pepe bianco macinato
30	ml.	Olio extra vergine di oliva
0,5	g.	Aglione
6	ml.	Aceto Tradizionale Balsamico Di Modena Dop
15	ml.	Martini dry

Eviscerare e sfilettare il pesce avendo cura di rimuovere le spine con l'apposita pinzetta e la pelle.

Lavare con acqua minerale gasata e, scolare e tamponare con carta monouso.

Porre in frigorifero per almeno 30 minuti.

Mettere in acqua e sale le cozze e le vongole coprendo il recipiente per almeno 20 minuti.

Lavarle con abbondante acqua corrente eliminando ogni residuo sbatterle e sgocciolarle perfettamente.

Lavare le erbe aromatiche ed i pomodorini.

In una padella rosolare lo spicchio di aglio con olio extra vergine di oliva, togliendolo una volta imbrunito.

Unire le cozze e le vongole e coprire con un coperchio lasciando cuocere per almeno due minuti.

Spruzzare con il Martini dry e ricoprire fino a quando i gusci saranno aperti.

Raffreddare e sgusciare, conservare la polpa in frigorifero.

Battere al coltello, nel frattempo, la polpa degli altri pesci e riporli in ciotola capace come segue:

Trota con sale, pepe bianco, olio extra vergine ed erba cipollina tritata

Rombo con sale, pepe bianco, olio extra vergine di oliva, finocchietto tritato

Cappesante con sale, pepe bianco, olio extra vergine di oliva, timo tritato

Cozze e vongole con sale, pepe bianco, olio extra vergine di oliva e prezzemolo tritato

Scottare i pomodorini liberati dal picciolo ed incisi in superficie in acqua bollente

Raffreddarli in acqua ghiacciata e rimuovere la buccia.

Tagliarli a cubetti utilizzando solo la polpa e marinarli con olio extra vergine di oliva, sale, pepe bianco e basilico in julienne.

Porre in frigorifero coperti con pellicola.

Con due cucchiaini medi da tavola formare delle chenelle che verranno adagiate al centro del piatto formando un fiore.

Disporre al centro i pomodori marinati dopo averli conditi con l'aceto tradizionale balsamico di Modena dop, utilizzare un filo di erba cipollina per creare il gambo

Lucidare con un filo di olio extra vergine di oliva.

Porzione da gr: 139

Energia: kcal 134

Glucidi: gr 4

Proteine: gr 13

Lipidi: gr 7

Tratto dal libro "Progetto no glutine", una preparazione che riscuote sempre un enorme gradimento, in qualunque mese dell'anno. I condimenti sono bilanciati e rispecchiano il mio gusto personale ma possono essere tranquillamente modificati.

Un filo di olio extra vergine di oliva del nostro lago farà la differenza.

Raccomando di seguire la norma che regola l'utilizzo del consumo di pesce crudo.

Nota

Una circolare del ministero di sanità del 1992, ancora in vigore, obbliga chi somministra pesce crudo o in salamoia (il limone e l'aceto non hanno alcun effetto sul parassita) ad utilizzare pesce congelato o a sottoporre a congelamento preventivo il pesce fresco da somministrare crudo. Infatti l'anisakis e le sue larve muoiono se sottoposti a 60 gradi di temperatura, oppure dopo 96 ore a -15° C, 60 ore a -20° C, 12 ore a -30° C, 9 ore a -40° C.