

Primo piatto a base di baccalà

Sulla fonduta leggera di Grana Padano profumata allo zafferano, le caramelle integrali di baccalà, le perle di zucca e le cimette di cavolfiore viola

Dosi	Ingredienti
<u>Per la pasta</u>	
100 g	Farina “00”
50 g	Farina integrale
1	Uova
1	Tuorlo
q.b.	Olio extra vergine di oliva
q.b.	Sale
<u>Per il ripieno</u>	
200 g	Baccalà già dissalato
1	Tuorlo
2 g	Foglie di maggiorana
q.b.	Olio extra vergine di oliva
q.b.	Sale
q.b.	Pepe bianco
q.b.	Pepe nero in grani
<u>Per la fonduta</u>	
3 dl	Crema di latte
100 g	Grana Padano DOP (stagionatura entro i 16 mesi)
4	Bustine di zafferano in polvere
q.b.	Sale
q.b.	Pepe bianco
<u>Per la garniture</u>	
200 g	Zucca lunga
100 g	Cimette di cavolfiore viola
q.b.	Olio extra vergine di oliva
q.b.	Sale
<u>Per la decorazione</u>	
12	Rametti di maggiorana
20	Pistilli di zafferano
10 g	Fiori di malva

Procedimento

Per il ripieno: mettere sottovuoto il filetto di baccalà con qualche granello di pepe, un filo di olio extravergine di oliva e un rametto di maggiorana. Cuocere a vapore per 15 minuti. Eliminare la pelle ed eventuali lisce. Frullare aggiungendo un filo di olio extra vergine e le foglie di maggiorana fresche. Estrarre dal bicchiere del frullatore quindi aggiungere il tuorlo e regolare di sale. Mantener in fresco la farcia ottenuta.

Preparare la pasta: impastare tutti gli ingredienti necessari fino ad ottenere una pasta all'uovo liscia ed omogenea. Con l'impasto così ottenuto confezionare le caramelle.

Preparare la fonduta: far scaldare su fuoco basso la panna, sciogliervi lo zafferano quindi aggiungerci il Grana Padano, precedentemente grattugiato. Mescolare con una spatola finché il Grana Padano sarà completamente sciolto. Regolare con sale e pepe, mantenere in caldo.

Preparare la garniture: con l'apposito scavino ottenere delle piccole palline dalla zucca; scaldare un filo di olio in una padella preferibilmente antiaderente, aggiungere uno spicchio di aglio in camicia, far rosolare qualche minuto quindi aggiungere le palline di zucca, far rosolare qualche minuto, bagnare con poca acqua, incoperchiare e lasciar cuocere. A fine cottura regolare di sale e pepe. Lessare per qualche minuto le cimette in acqua in ebollizione salata. Scolare e raffreddare in acqua e ghiaccio per mantenere il colore.

Lessare le caramelle in acqua bollente, salata e addizionata di un filo di olio extra vergine di oliva. Scolare le caramelle, passarle in padella con poco olio. Versare la fonduta nei piatti, adagiarvi sopra le caramelle. Guarnire con le perline di zucca e le cimette di cavolfiore. Decorare con i rametti di maggiorana, i pistilli di zafferano e i fiori di malva. Terminare con un filo di olio extra vergine di oliva.

Indicazioni nutrizionali: Kcal 572, protidi 29 g, lipidi 25 g, glucidi 63 g.

Piatto ricco di proteine ad alto valore biologico, fornite sia dal Grana che dal baccalà (che le mantiene inalterate data l'innovativa e accurata cottura sottovuoto). I carboidrati presenti risultano di natura complessa e vengono forniti, assieme ad un buon apporto di fibre dalla pasta confezionata con la farina integrale. Buona la quantità di fibre e di Sali minerali.