

Secondo piatto a base di salmone

**Sformato di salmone, ricotta e olive taggiasche, vellutata di pomodoro, pomodorini infornati patate duchessa al basilico, punte di asparagi e cimette di broccolo romanesco**

Dosi	Ingredienti
<u>Per lo sformato</u>	
250 g	Salmone
100 g	Ricotta vaccina
50 g	Olive taggiasche
q.b.	Olio extra vergine di oliva
q.b.	Sale
q.b.	Pepe bianco
<u>Per la vellutata</u>	
200 g	Pomodori pelati
50 g	Cipolla
05 dl	Panna
1	Spicchio di aglio
q.b.	Olio extra vergine di oliva
q.b.	Sale
q.b.	Pepe bianco
<u>Per i pomodorini</u>	
24	Pomodorini
q.b.	Olio extra vergine di oliva
q.b.	Sale
q.b.	Pepe bianco
<u>Per le patate</u>	
200 g	Patate
30 g	Olio extra vergine di oliva
30 g	Foglie di basilico
q.b.	Sale
<u>Per la garniture</u>	
12	Cimette di broccolo romanesco
12	Punte di asparago
<u>Per la decorazione</u>	
4	Ciuffetti di basilico viola (se disponibili) o verde
12	Spaghetti al nero di seppia

Procedimento

Per lo sformato: squamare e sfilettare il salmone, con l'apposita pinzetta eliminare tutte le lisce residue. Con un coltello affilato ottenere un carpaccio. Oleare gli stampi e foderarli con il carpaccio di salmone. Strizzare la ricotta in un canovaccio pulito quindi versarla in una ciotola, regolare di sale e pepe e aggiungere le olive leggermente tritate. Riempire gli stampi e chiudere con il carpaccio di salmone. Mantenere in fresco.

Preparare la vellutata: far rosolare in poco olio la cipolla e lo spicchio di aglio quindi aggiungere i pomodori pelati già passati. Far cuocere per 30 minuti quindi regolare di sale e pepe. Eliminare l'aglio, aggiungere la panna e frullare con un frullatore ad immersione. Passare allo chinois e mantenere in caldo.

Preparare i pomodorini: lavarli lasciando il picciolo, disporli in una pirofila con olio, sale e pepe. Infornare a 100° C per un'ora.

Preparare le patate duchessa: far lessare le patate con la buccia partendo da acqua fredda e salata. Appena cotte scolarle, passarle al passaverdura e aggiungere le uova e il basilico frullato con l'olio e poco ghiaccio, regolare di sale e pepe e dare la forma con un porzionatore da gelato.

Preparare la garniture: sbollentare e raffreddare in acqua e ghiaccio le cimette di broccolo romanesco e le punte di asparago.

Lessare gli spaghetti quindi scolarli, raffreddarli e arrotolarli su tubi da cannolo. Far seccare in forno.

Cuocere in forno a 180° lo sformato di salmone quindi sfornarlo e servire sulla vellutata di pomodoro. Accompagnare con i pomodorini infornati, le patate duchessa, le cimette di broccolo e le punte di asparago. Decorare con un ciuffetto di basilico e con i riccioli di spaghetti.

Indicazioni nutrizionali Kcal 350, protidi 17 g, lipidi 27 g, glucidi 10 g.

Il piatto proposto si rivela come un vero e proprio scrigno benefico: 300 Kcal sono infatti esigue e si compongono per la maggior parte di lipidi utili al nostro organismo in quanto insaturi. Buono l'apporto proteico in quanto ad alto valore biologico (presenza degli aminoacidi essenziali) e discreto l'apporto glucidico. Si rileva l'apporto degli ω3 (acido linolenico) forniti dal salmone e del licopene (dalle note proprietà antitumorali) fornite dal pomodoro.

