

FAGIOLI REGIONALI

DIFFICOLTÀ: ●●● Media

ASSISTENZA:

PORZIONI: 



INGREDIENTI

PER I FAGIOLI REGIONALI:

- 60 g di crema di avocado
- 60 g di fagioli saltati in padella
- 8 g di pomodori dolci
- 8 g di polvere di cereali tostati
- 12 biscotti di quinoa
- Germogli e fiori

PER LA CREMA DI AVOCADO:

- 500 g di avocado o avocado ben maturo
- 8 g di coriandolo
- 4 g di sale
- Succo di 4 limoni

PER I FAGIOLI SALTATI:

- 60 g di fagioli cotti
- 8 g di cipolla rossa, tritata alla brunoise
- 4 g di aglio tritato
- 4 g di zenzero tritato
- 20 ml di olio di semi di sesamo
- Sale fino a piacere
- Pepe a piacere

PER I POMODORI DOLCI:

- 200 g di pomodori ciliegini
- 300 g di miele

PROCEDURA

PER LA CREMA DI AVOCADO:

I In un frullatore, unire tutti gli ingredienti e frullare fino ad ottenere una crema morbida. Mettere da parte in frigorifero.

PER I FAGIOLI SALTATI:

I In una padella, soffriggere l'aglio con la cipolla e lo zenzero, aggiungere i fagioli e soffriggere per circa 2 minuti, salare e pepare a proprio piacere, aggiungere l'olio di sesamo e rimuovere dal fuoco. Conservare al freddo in frigorifero.

PER I POMODORI DOLCI:

I Cuocere i pomodori nel miele a fuoco basso per ottenere una sorta di sciroppo, toglierlo dal fuoco quando la consistenza del miele diventa un po' densa e poi lasciare i pomodori nel liquido.

PER LA POLVERE DI CEREALI TOSTATI:

I Scaldare il burro fino a renderlo morbido. Macinare il mais fino ad ottenere una sorta di polvere spessa. In una ciotola, mescolare tutti gli ingredienti fino ad ottenere una sorta di impasto. Stendere l'impasto su una teglia o una pirofila e cuocere in forno a 150 °C per 10 minuti. Estrarre dal forno, lasciare raffreddare e conservare in un contenitore ermetico.

PER I BISCOTTI DI QUINOA:

I Mettere la quinoa in un frullatore con un po' d'acqua e frullare fino a macinarla completamente. Mettere il composto in una casseruola e cuocere per 10 minuti a fuoco medio. Stendere quindi l'impasto su una pirofila da forno, cercando di disporlo nella misura più sottile possibile, e cuocere in forno a 120 °C per circa 30 minuti. Rimuovere e conservare in un luogo asciutto.

PER LA POLVERE DI CEREALI TOSTATI:

- 50 g di mais chulpi fritto
- 35 g di caffè macinato
- 50 ml di miele
- 20 g di farina senza lievito
- 15 g di burro non salato

PER I BISCOTTI DI QUINOA:

- 50 g di quinoa nera



Per impiattare

I Disporre una striscia di crema di avocado sul fondo di un piatto molto freddo. Sopra la crema, posizionare i fagioli saltati simulando una sorta di orto, inserire i biscotti di quinoa (si possono sostituire con qualsiasi altro alimento croccante) sopra l'avocado e poi collocarvi i pomodori dolci tagliati a pezzi. Terminare l'impiattamento spargendo la polvere di cereali tostati. Infine, decorare con fiori e germogli a piacere. Servire freddo.

Brunoise: Taglio a cubetti molto piccoli (1-3 mm) e omogenei per una cottura uniforme.

Temperare: O modulare, consiste nell'uniformare o regolare la temperatura di un prodotto.

