

fuoco lento®

Il Mensile del Gusto a Nordest

Marta Ciani
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

Nutrimeeting
Nutrizione 2.0
L'Alimentazione

MARTA CIANI

Nel segno del benessere

**Il focus di luglio
La Trota in
Friuli Venezia Giulia**

L'evento
Schiopettino e Prepotto

Il vignaiolo
Anna Muzzolini

Nuove tendenze
C'è voglia di biologico





DUE RICETTE DI TROTA

a cura dell'Ass. Friuli Venezia Giulia Via dei Sapori



FRICO MORBIDO CON LA REGINA DI SAN DANIELE

(Ricetta di Marco Talamini, chef del Ristorante La Torre, Spilimbergo, PN)

Ingredienti

Per la farcia: 200 g di Montasio fresco, 200 g di patate, 50 g di cipolline bianche Di Vita.

Per la guarnizione: 100 g di regina di San Daniele, 20 g di germogli mix.

Preparazione

Lessa le patate con la buccia, grattugia il formaggio, trita la cipolla e falla appassire con un po' di burro e acqua per 10 minuti. Schiaccia poi le patate lesse, aggiungivi il formaggio e la cipolla mescolando bene.

Cuoci il frico in padella antiaderente fino a formare una crosticina croccante da ambo i lati. Dividi il frico in quattro parti e avvolgile in fette sottili di trota affumicata formando dei cilindri.

Servi guarnendo con germogli e gocce di olio al pomodoro e al basilico.



CREMA DI CAVOLFIORE, BROCCOLI, RICOTTA E "CAVIALE" DI SAN DANIELE

(Ricetta di Teresa Covaceuszach, chef del Ristorante Sale e Pepe, Stregna, Udine)

Ingredienti

1 cavolfiore bianco medio, 500 ml di latte, 1 noce di burro, noce moscata, sale e pepe, 2 teste di broccoli medi, olio extravergine di oliva di Cividale, 4 cucchiari di caviale di San Daniele (uova di trota di Friultrota di San Daniele), 100 g di ricotta fresca di Montefosca.

Preparazione

Per la crema di cavolfiore: pulisci il cavolfiore e togli le cimette, quindi cuocilo nel latte e aggiungivi il burro, la noce moscata e manteca con 50 g di ricotta.

Per la crema di broccoli: lava, pulisci e taglia a pezzi i broccoli, falli lessare velocemente in acqua salata, scolali e passare il tutto al mixer con 2 cucchiari di extravergine e manteca con 50 g di ricotta.

Versa in un'ampia fondina le due creme in maniera da formare altrettante mezzelune con la linea retta al centro, mettendo da una parte il bianco della crema di cavolfiore e dall'altra quella verde dei broccoli. Quindi cospargi ambedue con il «caviale» di San Daniele. Servi il piatto con la linea retta in verticale.

