Un piatto estivo originale con le prugne: la ricetta di Daniela Cicioni

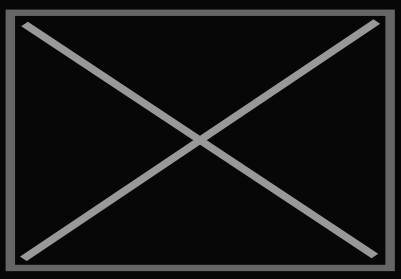
ricettachefcicioni-prugnedellacalifornia-giugno2018-03879bc1

In cerca di idee per nuovi menù estivi? Le Prugne della California e i suoi derivati possono essere fonte di ispirazione e creatività per preparazioni originali. La Chef di Alta Cucina Vegana e Crudista Daniela Cicioni propone per l'estate ormai alle porte una ricetta light e dal gusto esotico: carpaccio di sedano rapa alla curcuma, salsa di Prugne della California e Ibisco alla senape, crema acida di anacardi. Un piatto equilibrato e fiorito per sorprendere i propri ospiti!

"La salsa agrodolce a base di Prugne della California nella ricetta esalta e armonizza gli altri elementi presenti nel piatto. E' composta da un trito di polpa di prugne secche (che danno la nota dolce e fruttata), da un infuso di fiori rossi di Ibisco (Karkadé, dal profumo floreale e dalla spiccata acidità) e da semi di senape interi marinati nell'aceto di mele (che danno la piccantezza)", spiega Chef **Daniela Cicioni**.

Estremamente versatili in cucina, le Prugne della California e i suoi derivati si integrano perfetta-mente con preparazioni dolci e salate con una qualità senza rivali. Naturali e nutritive, possono es-sere un valido supporto per soddisfare i desideri del consumatore che predilige un cibo sano, delizioso e sostenibile. La qualità premium delle Prugne della California è garantita dal suolo fertile e dal clima favorevole della California, dall'expertise degli agricoltori nella coltivazione e dalle tecniche di raccolta ed essiccazione all'avanguardia.

LA RICETTA DI CHEF DANIELA CICIONI



Carpaccio di sedano rapa alla curcuma, salsa di Prugne della California e Ibisco alla senape, crema acida di anacardi

Ingredienti per 4 persone:

CARPACCIO DI SEDANO RAPA
300 g di sedano rapa di dimensioni medie già pelato
1/2 cucchiaino di curcuma in polvere
20 g di olio extravergine di oliva
Scorza grattugiata di 1 limone non trattato
Sale fino

SALSA DI PRUGNE SECCHE E IBISCO ALLA SENAPE
6 Prugne della California
300 g di acqua
15 g di semi di senape ammollati per 48 ore in 40 g di aceto di mele
9 g di fiori di Ibisco per infuso (Karkadé)
1,5 g di semi di finocchio
1,5 cucchiaini di succo di zenzero fresco
Sale fine

CREMA ACIDA DI ANACARDI (da preparare 24 ore prima)
200 g anacardi da ammollare 8 ore
240 g acqua
½ capsula di fermento probiotico
Sale fine

ALTRI INGREDIENTI
2 prugne secche della California tagliate a spicchi (6 spicchi per ogni prugna, modellati con le mani in modo da ottenere piccole sfere)
Foglie e fiori misti eduli secondo disponibilità:
Foglie e petali di tagete, malva o nasturzio, menta, maggiorana, oxalis acetosella, achillea millefoglie,

petali di geranio e di garofano.

PROCEDIMENTO

CARPACCIO DI SEDANO RAPA

Affettare il sedano rapa molto sottilmente con una mandolina ricavando 24 fette. Servendosi di un coppapasta di 8 cm di diametro coppare le fette ottenute. Le parti rimanenti si possono utilizzare per una vellutata o un purè. Salarle leggermente, spolverizzarle con la curcuma e disporle su un piatto appoggiando sopra un altro piatto con un peso per circa 1 ora o in sottovuoto per 10 minuti, devono ammorbidirsi e assorbire il sale. Terminato il tempo tamponarle con della carta da cucina per togliere l'eccesso di sale. Prenderne 6 alla volta e disporle su una placca parzialmente sovrap-poste in modo da formare un cerchio. Tagliare i bordi del disco utilizzando un coppapasta di 12 cm di diametro. Ungerlo con l'olio e distribuirvi sopra la scorza di limone grattugiata. Procedere allo stesso modo con le altre fette fino a creare 4 dischi composti da 6 fette di sedano rapa.

SALSA DI PRUGNE SECCHE E IBISCO ALLA SENAPE

Unire in un pentolino le prugne, l'acqua, l'Ibisco, i semi di finocchio e il sale. Portare a ebollizione schiacciando le prugne con una forchetta, fare sobbollire per circa 10 minuti, spegnere il fuoco e aggiungere il succo di zenzero. Coprire e lasciare intiepidire il composto, poi aggiungere i semi di senape scolati dall'aceto, mescolare e mettere da parte. Questa salsa si conserva in un vaso in ve-tro in frigorifero per circa una settimana.

CREMA ACIDA DI ANACARDI

Il giorno prima:

Frullare gli anacardi, la polvere contenuta nella capsula di probiotici e l'acqua fino a ottenere una crema liscia, trasferirla in un vaso in vetro o ceramica, coprirla con un telo e farla fermentare a temperatura compresa tra 20° e 30°C per 12-24 ore (dipende dalla temperatura), assaggiare e sa-lare quando pronta, poi riporla in frigorifero.

PREPARAZIONE DEI PIATTI

Appoggiare al centro di ogni piatto un disco di carpaccio di sedano rapa, disporre sul bordo dei ciuffi di crema acida alternati alla salsa di prugne e Ibisco, mettere tre punte di salsa al centro di ogni cerchio e sovrapporvi tre sfere di prugne secche. Terminare sistemando le foglie e i petali. Servire subito.