La ricetta di Gregori Nalon: primavera di asparagi

evid3-753d0245

[caption id="attachment_92870" align="alignright" width="300"]Gregori Nalon Gregori Nalon[/caption]

La ricetta Primavera di Asparagi di Gregori Nalon è stata selezionata tra le venti ricette dapubblicare nei volumi finali del concorso "…per mangiarti meglio! Fiabe, Poesie e Ricette per educare i bambini alla corretta alimentazione" organizzato da Associazione Culturale TraccePerLaMeta, l'Associazione Ristoworld Italy e la Famiglia Artistica Milanese, con il patrocinio di Expo Milano 2015. Ecco la ricetta premiata. «Primavera di asparagi è una ricetta tutta verde, nelle sue sfumature e varianti, ricca di tecniche, sapori, consistenze», afferma Nalon.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per il pane al prezzemolo e asparagi verdi:

- 16 pezzettini di mollica cotta di pane tipo toscano,
- g 10 prezzemolo fresco, g 50 scarti del gambo dell'asparago verde crudi
- g 3 basilico
- g 20 burro fresco
- g 50 olio extravergine d'oliva
- g 30 acqua

Per il finto flan di asparagi verdi:

- n 16 asparagi verdi (le punte vanno separate dopo) cotti a vapore
- g 100 besciamella classica, g 50 albume d'uovo, g
- 50 parmigiano
- g 20 prezzemolo fresco
- sale

- pepe bianco

Per le punte d’asparagi verdi:

- 16 punte d’asparagi
- cotte a vapore
- g 2 menta fresca
- g 30 olio extravergine
- sale
- pepe

Per la salsa verde:

- g 80 olio extravergine d’oliva
- 4 punte d’asparago cotte
- buccia di pochissimo lime
- g 5 prezzemolo
- g 20 acqua

PROCEDIMENTO:

Per il pane al prezzemolo e asparagi verdi: sciogliere il burro, frullare tutti gli ingredienti (tranne il pane), unirvi il burro sciolto. Intingere i pezzi di pane nell’emulsione, quindi sistemare i tocchetti di pane conditi, mettere in forno a 60° calore secco, con buona ventilazione per circa 20 minuti.

Per il finto flan di asparagi verdi: frullare 8 asparagi con il prezzemolo, il sale, il pepe. Unire il parmigiano, la besciamella, l’albume. Su carta speciale per cotture, formare due cilindri con all’interno di ognuno 4 gambi di asparagi, arrotolare bene, e cuocere in forno a vapore a 86°C per circa 20 minuti (o 84°C al cuore).

Per le punte d’asparagi verdi: tagliare a metà 12 punte d’asparagi, spezzettare la menta e mettere tutti gli ingredienti in sottovuoto.

Per la salsa verde: emulsionare tutti gli ingredienti in modo grossolano.

IMPIATTAMENTO:

Sformare i “finti flan”, tagliarli in due ricavando 4 porzioni, sistemare nel piatto. Posizionare anche i pezzi di pane “verde”, le punte d’asparago. Decorare con soncino (o altre insalatine verdi). Condire

con la salsa verde.

Cucinare fast o slow? I pro e i contro