



MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE000472

Registrata in data 09 Mag 2016 alle ore 08:45

da TEAM COSTA DEL CILENTO

Involtino (Rotolino) cannolo di ombrina con frutti di mare e ceci

Un antipasto leggero in cui si abbinano pesce e legumi.

Tempo di preparazione: 40 minuti

Ingredienti per 4 persone

Per i rotoli

400 g polpa di ombrina

n.12 cannolicchi

n. 8 fasolari

n. 12 cozze

200 g ceci di Spello

30 g olio extravergine

sale e pepe q.b.

3 g prezzemolo tritato

brodo vegetale q.b.

n. 1 spicchio di aglio

Decorazione

n. 8 cialdine allo zafferano

Preparazione

Procedimento

Rosolate nell' olio l' aglio schiacciato e versarci i frutti di mare, coprite con coperchio e a fuoco vivace farli aprire.

Sgusciarli e conservateli nella loro acqua.

Mettete a bagno i ceci la sera prima, buttate via l' acqua quando li andrete a cucinare.

In brodo bollente fate bollire i ceci, ultimate la cottura e una parte di essi scolateli e privateli della pellicina e conditeli con olio e prezzemolo, mentre i restanti emulsionarli ad alta velocità condendo con sale e pepe e confezionate una crema fine e liscia.

Battere la polpa di ombrina e mettere al centro un po' dei frutti di mare già aperti e un po' di prezzemolo, lasciate cadere un filo di olio e arrotolare nella carta fata formando un rotolino. Cuocere al vapore a 75° per 8 minuti.

Disponete sul fondo del piatto, con l' aiuto di un sac-à-poche la crema di ceci e i ceci spellati, adagiate sopra il rotolino tagliato trasversalmente e i frutti di mare restanti usateli per decorare insieme alla cialdina allo zafferano.

Vino consigliato

Trentenare Azienda San Salvatore