

OLIO CUORE

Salmerino



Con l'arrivo delle feste, ecco la ricetta di un piatto perfetto per queste periodo

Ingredienti

Ingredienti

- n 1 salmerino alpino intero piccolo
- 200 g Olio Cuore allo scalogno
- 120 g zucchine trombetta
- 120 g maionese ai porcini
- 4 chips di tapioca al tartufo
- 1 tartufo nero estivo
- sale q.b

Per il salmerino alpino

- n 1 salmerino intero piccolo
- 200 g Olio Cuore allo scalogno
- Sale

Per l'Olio Cuore allo scalogno

- 200 g Olio Cuore
- 80 g scalogno

Per le chips di tapioca

- 40 g farina di tapioca
- 40 g acqua di tartufo nero
- 120 g acqua

Per la maionese ai porcini

- 50 g tuorli
- 3 g sale
- 6 g aceto bianco
- 100 g olio ai funghi porcini

Per l'olio ai funghi porcini

- 160 g Olio Cuore
- 80 g porcini secchi

• **Persone: 4**

Preparazione

Preparare il salmerino: eviscerare, spinare e sfilettare il salmerino alpino per ottenere 2 tranci.

Per l'Olio Cuore aromatizzato allo scalogno: pelare e tagliare lo scalogno a julienne. Far soffriggere leggermente con **Olio Cuore** e spostare dal fuoco. Lasciar raffreddare e filtrare.

Immergere i tranci di Salmerino nell' **Olio Cuore** aromatizzato allo scalogno e cuocere a bassa temperatura (40°) per 40 minuti. A questo punto prendere il salmerino e lo conservarlo a temperatura ambiente.

Per le chips di tapioca: Cuocere la farina di tapioca insieme all'acqua e l'acqua di tartufo, girando sempre, per almeno 10 minuti. A questo punto stendere la tapioca su una carta forno.

Scaldare un forno a 150°, spegnerlo, aprirlo e mettervi dentro la tapioca per poi lasciarla a riposare per una notte. La mattina dopo si otterrà una cialda perfettamente croccante, da friggere a 180° per ottenere una chips soffiata e fragrante.

La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico

Simile alla trota, il salmerino alpino si caratterizza per la carne delicata e per l'elevato contenuto di omega-3, acidi grassi importanti per la salute del cuore, che svolgono un ruolo funzionale nel cervello e nella retina. La preparazione con Olio Cuore (con un tenore elevato di acido linoleico) permette di creare un piatto gustoso e ricco di acidi grassi "buoni" polinsaturi sia omega-3 e sia omega-6.