2014 luglio - **TRAPIZZINO®** "il Tempo"

IL TEMPO

gusto terzo tempo

LA RICETTA

Mazzancolle verdure e riso basmati

Ingredienti per due persone: 6 mazzancolle, 4 foglie di bietolina, 100 gr di fagiolini freschi, 50 gr taccole fresche, 1 carota grande, 1 zucchina, cerfoglio a piacere, 60 gr riso basmati, 1 limo, sale q.b., pepe q.b. Preparazione: Lessare i fagiolini lasciandoli croccanti, immergerli in un recipiente con acqua e ghiaccio. Tagliare la carota grande in due ricavandone due baby lo rimanda. Sbollentare con le taccole per pochi secondi in acqua bollente. Tagliare la zucchina longitudinale ricavandone 4 parti che somigliano ai cosi detti bacco di Radio. Preparare un pesto di olio evo e cerfoglio. Sciacquare il basmati e bollarlo in cassaruola con acqua e limone fresco, aggiungendo acqua bollente al bisogno fino a cuocere. Fare la cottura ultimata. Pulire le mazzancolle lasciandole la testa e la coda, nel frattempo prepariamo la vinaigrette per cuocerle. Per la salsa di yogurt, tritare due fili di erba cipollina fresca e condirla con un pizzico di sale e un pizzico di pepe. Preparare il pesto di zenzero con un filo d'olio evo facendolo soffriggere leggermente aggiungendo le verdure poiché prima le carote, i fagiolini, le taccole per proseguire con la zucchina e le foglie di bietolina e passarle per un minuto circa. Cuocere le mazzancolle nella vaporiera, condire il riso basmati con lo scorzo di mezzo limo, poco olio, sale e pepe a piacere. Porre nel piatto prima le foglie di bietolina ed in successione le taccole, i fagiolini, la zucchina, la carota tagliata a metà, adagiare le mazzancolle, accanto mettere il riso basmati con un cappuccio tondo e la salsa di yogurt a parte. Ultimare il piatto con un giro di olio evo, un po' di pepe rosa ed una bella pualla di pezzzz