

PATÈ DI MELANZANE CON ERBE, SEMI, FAVE DI CACAO E MIELE DI TARASSACO





A proposito di questa ricetta...

Può essere una piccola, saporita dedica per gli ospiti prima di un antipasto, un delizioso finger food per l'aperitivo o una bruschetta alternativa. Quante volte siamo alla ricerca di ricette semplici e versatili da far diventare i nostri cavalli di battaglia quando non abbiamo molto tempo a disposizione per cucinare?

In questa ricetta, che sposa rapidità, semplicità e quel "tocco" eccentrico irresistibile, la morbida polpa delle melanzane si arricchisce grazie a un concerto di note dolci, fresche, tostate e acidule.

Ne scaturisce un patè, quasi una crema, perfetto per essere spalmato su un buon pane tostato o bruscato, magari strofinato delicatamente con un uno spicchio d'aglio.

Il miele di tarassaco, intenso nell'aroma che rimanda ai fiori di camomilla essiccati, con il suo colore giallo allegria e quella consistenza quasi burrosa è meraviglioso e, in questa preparazione, contribuisce in modo determinante all'equilibrio generale. Perché un'orchestra eccellente non è la stessa se manca uno dei suoi membri più preziosi...

Ricetta di Paola Uberti, fondatrice di LIBRICETTE.eu, offerta dalla Fiera Regionale del Miele di Marentino 2019.





COMUNE DI MARENTINO

www.comune.marentino.to.it

Preparazione 15 minuti

Cottura 20 minuti

Riposo 15 minuti

Persone 4

Ingredienti

Una melanzana lunga di circa 350 grammi di peso

15 grammi di semi di girasole

15 grammi di semi di zucca decorticati

4 fave di cacao

10 sottili steli di erba cipollina fresca

5 foglie di basilico fresco di medie dimensioni

20 grammi di Nocciole Piemonte IGP sgusciate, spellate, tostate e ridotte in granella

20 grammi di miele di tarassaco, al bisogno fluidificato a bagnomaria

Un limone con buccia edibile

Zenzero sbucciato e grattugiato al momento q.b.

2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

Sale q.b.

Pepe nero macinato al momento q.b.

Procedimento

Scaldo il forno a 180°C in modalità statica.

Privo la melanzana del picciolo, quindi la taglio a metà nel senso della lunghezza.

Pratico alcuni tagli incrociati nella polpa senza perforare l'ortaggio, solo leggermente e arrangio in una pirofila.

Cuocio in forno per 20 minuti o fino a quando la melanzana è morbidissima.

In alternativa, la cottura può avvenire nel forno a microonde per 5 minuti con il programma specifico dedicato alle verdure -se disponibile- oppure con il programma standard, a media potenza, per circa 10 minuti.

Estraggo dal forno e lascio intiepidire, quindi, con l'aiuto di un cucchiaio, stacco la polpa dalla buccia che scarto.

Lascio raffreddare completamente, poi, con un coltello pesante affilato, riduco la polpa di melanzana in un battuto molto fine che metto in una capiente ciotola.

Scaldo una piccola padella antiaderente e vi tosto i semi di girasole e di zucca per alcuni istanti, avendo cura di non bruciarli: quando risultano leggermente dorati e iniziano a emanare un aroma piacevolmente tostato, sono pronti. Trasferisco immediatamente in un piatto e lascio raffreddare.

Trito finemente le fave di cacao.

Tagliuzzo finemente l'erba cipollina e riduco le foglie di basilico in sottili striscioline.

Riunisco le nocciole, i semi, le fave di cacao e le erbe aromatiche nella ciotola contenente il battuto di melanzana.

Aggiungo il miele, un po' di succo e scorza di limone, una piccola quantità di zenzero e condisco con olio, sale e pepe.

Mesco con cura, copro e lascio riposare per 15 minuti.

Assaggio per regolare di sapore prima di servire con piccole fette di pane tostato o bruscato, a piacere strofinato con uno spicchio d'aglio.

NOTA TECNICA

Le dosi indicate fanno riferimento a una piccola quantità di prodotto, ideale come pre-antipasto o come finger food. Volendo servire la preparazione su una bruschetta tradizionale, devo aumentare proporzionalmente la quantità degli ingredienti.

CONSIGLIO ANTI SPRECO

Utilizzo i residui di succo e scorza di limone per preparare una citronette con la quale condire verdure lesse o pesce al vapore, oppure i impiego per arricchire estratti, frullati o smoothie.



LIBRICETTE.eu

powered by UP CONSULTING di Paola Uberti

in collaborazione con il food blog [SLELLY](#)

Indirizzo/Address: Via Tirreno, 143/5 - 10136 Torino - ITALY

P.IVA/VAT 11573560015 - C.F. BRTPLA75S46L219L - REA TO1223939

Telefono/telephone: +39 3357701901

E-mail: info@libricette.eu; libricette.eu@gmail.com

Web: www.libricette.eu

