

Cipolle

Bassa temperatura: tagliata ad anelli condizionata in sacchetto e messa sottovuoto cotte a 80° per 20 minuti

Essiccate: affettate sottilmente e asciugate passate poi in essiccatore a 60° per 12 ore. Microonde massima potenza 6 minuti Forno 90° 2 ore.

Fritte: in olio di semi di arachide a scelta infarinate o in pastella.

Burger di lenticchie rosse, composta di cipolle rosse, mandorle, uvetta, anelli di cipolla frita in pastella e cipolle essiccate

Per l'hamburger: 200 g di lenticchie rosse, 1 carota, mezza cipolla, olio evo, sale, un ciuffo di prezzemolo, brodo vegetale

- In una padella antiaderente brasare carote e cipolle tritate in un filo d'olio.
- Unire le lenticchie, rosolarle leggermente e portare a cottura coperte con poco brodo.
- Togliere coperchio e far asciugare bene. Salare e pepare.
- Frullare grossolanamente, formare i burger e passarli in forno a gratinare a 180° per 10 minuti con sopra un filo d'olio.

Per la composta di cipolle rosse: 500 g di cipolle rosse, 150 g di zucchero di canna, 30 g di uvetta, 20 g di mandorle, 1 foglia di alloro, sale e pepe

- Tagliare le cipolle a julienne molto fine, condirle con zucchero sale e pepe e lasciarle marinare 12 ore in frigorifero.
- Trascorso il tempo scolare le cipolle. Tostare le mandorle in forno o in padella e lasciarle raffreddare.
- Unire mandorle, uvetta e cipolle e confezionare sottovuoto con una foglia di alloro. Mettere il sacchetto in cottura a 80° per 20 minuti. Si lascia raffreddare.
- Aprire il sacchetto e, se troppo liquido, far asciugare il tutto in padella antiaderente.

Anelli di cipolla fritti: 1 cipolla, 100 g di farina 00 setacciata, 100 g di acqua gassata, 1 cucchiaio di olio, 2 albumi montati a neve, sale, olio di semi di arachide

- Mettere in una ciotola la farina e diluirla con la birra e l'olio.
- Far riposare 1 ora e, poco prima di usarla, aggiungere i bianchi d'uovo montati a neve.
- Passare gli anelli di cipolla nella pastella e friggerli. Salarli al momento dell'uso.

Cipolla essicata: 1 cipolla

Zucchine

Sottovuoto: tagliate a fettine di 3 mm di spessore e lunghe 5 cm. Condizionarle in sacchetto sottovuoto e cuocerle a 80° per 12 minuti.

Essiccate stesso taglio in essiccatore a 50° per 12 ore. Microonde massima potenza per 2 minuti. Forno a 100° per 30/40 minuti e poi controllare.

Fritte: in olio di semi di arachide a scelta infarinate o in pastella.

Giardino vegetale

Zucchine crude tagliate sottili con pelapatate, zucchine cotte sottovuoto, bucce delle zucchine fritte e zucchine essiccate, peperoni cotti a bassa temperatura, melanzana essiccata, cipolla in composta, germogli e valerianella

Composizione piatto: formare un giardino di verdure disponendo i nastri di zucchine e tutti gli elementi indicati artisticamente.