

Crostino al grano saraceno, sgombro marinato in ceviche, lenticchie nere e tè verde

Chef Juan Quintero, Executive Chef- Hotel Borgo San Felice

Antipasto

Ingredienti

Per il pane (base)

- 100g Farina di grano saraceno integrale
- 100g Farina di segale integrale
- 60g Yogurt greco
- 150ml Latte di mandorla
- Sale q.b.
- 25ml Olio di semi di lino
- 5g Bicarbonato
- 5g Lievito chimico

Per lo sgombro marinato

- 50g Sgombro fresco
- Sale q.b.
- 3g Zucchero integrale
- 10ml Limone

Per l'insalatina di lenticchie nere e semi

- 80g Lenticchie nere beluga
- 20g Semi di Chia
- 15ml Succo di limone
- 10g Scalogno
- 15g Peperone verde
- 5g Dragoncello
- Sale q.b.

Per la finitura

- 20g Formaggio di capra magro
- Erbe: Dragoncello, acetosella

Preparazione

Per il pane di grano saraceno: Unire tutti gli ingredienti in una bowl e mescolare con l'aiuto di una frusta. Versare il composto in un contenitore e cuocere in forno a 185 gradi per 20 min. Lasciare raffreddare per poi procedere a tagliare le fette che servono per il crostino. Per lo sgombro: Marinare il pesce con il sale, lo zucchero e il limone dopo averlo sfilettato. Dopo 10 min ritirare il pesce e porzionarlo a seconda della grandezza del crostino e della quantità che se ne vuole aggiungere. Per l'insalata di lenticchie nere: Cuocere le lenticchie in una pentola coperta con l'aiuto di un po' di acqua in modo da mantenere intatta la pelle. Aggiungere acqua costantemente finché non sono al dente. Spegnere il fuoco e lasciare raffreddare.

Una volta fredde formare l'insalata con le lenticchie, i vegetali crudi tagliati a dadi, le erbe, i semi, il limone e l'olio. Condire prudentemente con sale. Per l'assemblaggio disporre una base di pane, guarnire con un po' di formaggio magro di capra e ultimare sopra con l'insalata di lenticchie.

