

## Frog Splash



Non c'è notizia più triste per un **appassionato** del veder scomparire uno dei personaggi pubblici che ama, che ti fa sognare e divertire ogni volta che è in "azione". Così quando il 13 novembre del 2005 appresi della morte di uno dei miei **wrestler** preferiti, se non il mio preferito, rimasi sotto shock per un pezzo.

Si forse sono esagerato, ma c'è qualcosa di **intimo** e **profondo** che lega un personaggio pubblico ad i suoi **fans**. Che sia uno sportivo, un attore, un cantante, uno chef o un'artista... "**Lui**" per il suo pubblico è come se fosse uno di famiglia, è come un fratello maggiore da seguire e da prendere come esempio, da modello. Quante volte da piccini (io lo faccio ancora adesso) si imitava lo sportivo di turno tirando la palla. Ad esempio, ogni volta che gioco a pallacanestro penso a **Michael Jordan** :) e cerco di emularlo... ma con scarsi risultati ahahahahah!

Per come la vedo io, essere tristi per la scomparsa di un personaggio famoso è decisamente comprensibile. Così la ricetta di oggi voglio dedicarla a Lui, **Eddie "La Raza" Guerrero** mitico wrestler degli anni novanta che ha fatto sognare grandi e piccini con la sua "mossa finale", la **Frog Splash**, dove dopo aver stordito l'avversario di turno al centro del ring, lo finiva con un salto acrobatico dal paletto.

Scomparso prematuramente per un arresto cardiaco, lascia moglie e tre figli... più tutti **noi**.

Viva La Raza!

Con questa ricetta partecipo all'iniziativa di **Gluten free Travel & Living**, il [100% Gluten Free \(fri\)Day](#)



Frog splash



impiattamento

Ingredienti per due persone

**Per la rana pescatrice:**

4 tranci di rana pescatrice coda di rospo (dipende dalle dimensioni);

10 rametti di timo;

2 foglie di alloro;

sale q.b.

**Per il pesto di rucola:**

50 grammi di rucola;

20 grammi di pinoli;

20 grammi di Parmigiano Reggiano;

20 grammi di pecorino romano D.O.P.;

60 millilitri di olio E.V.O.;

1 spicchio di aglio (facoltativo);

1 cubetto di ghiaccio;

sale grosso q.b.

**Per la salicornia:**

100 salicornia;

1 spicchio di aglio;

olio E.V.O. q.b.;

peperoncino a piacere.

**Per la chips di mela:**

1 mela.

**Per la composizione:**

rucola q.b.;

sale Maldon affumicato;

aceto balsamico di Modena q.b.;

olio E.V.O. q.b.

\*in caso di **celiachia** tutti gli ingredienti a rischio devono essere necessariamente **certificati senza glutine**

## Procedimento

La rana pescatrice:

Portate a bollire una pentola con l'acqua e le erbe aromatiche. Salate leggermente e lessatevi i tranci puliti per cinque minuti.

Il pesto:

Mettete nel mixer la rucola insieme ai pinoli, il Parmigiano, il pecorino, l'aglio, il sale e l'olio. Aggiungete il cubetto di ghiaccio per evitare che il pesto si ossidi diventando scuro e frullate tutto per pochi minuti fino ad ottenere una crema omogenea. Assaggiate ed eventualmente regolate di sale.

### **La salicornia:**

Fate saltare la salicornia velocemente in padella a fiamma alta con un filo di olio, l'aglio ed il peperoncino giusto per un paio di minuti.

### **Le chips:**

Lavate la mela, asciugatela e tagliatela a fette sottili utilizzando una mandolina. Come spessore è bene non superare i due millimetri, altrimenti avranno difficoltà ad essiccarsi. Tenete anche presente che se troppo sottili, in base alla tipologia di mela, si romperanno più facilmente. Disponete le fette in un solo strato su una teglia rivestita di carta forno. Fatele essicare girandole a metà cottura in forno ventilato caldo a settanta/ottanta gradi per almeno cinque ore. Tenete lo sportello appena socchiuso in modo da far uscire il vapore.

Il tempo varia in base a quanto la mela è succosa. Le chips di mele sono pronte quando sono asciutte al tatto, ma ancora morbide.

Fatele raffreddare su una griglia da pasticceria e a questo punto diventeranno croccanti.

La composizione:

In un piatto piano versate del pesto di rucola e posizionatevi il trancio di rana pescatrice. Aggiungetevi la salicornia e delle foglioline fresche di rucola. Completate il piatto con le chips di mela, qualche granello di sale Maldon affumicato, un po' di aceto balsamico ed un filo di olio E.V.O.