

## Tartare di ricciola



Ci sono piatti a cui non so dire di no, che siano di carne o pesce, io al **crudo** non so resistere. Soprattutto con l'estate che sta per arrivare ed il gran caldo che ci attende una **tartare** fresca e` il massimo per cominciare alla grande il pasto. Magari con l'aggiunta di qualche ottima **bollicina italiana**, oppure perche` no, con un buon **sake** giapponese che con il pesce crudo si abbina alla grande.

Il piatto di oggi nasce da questa mia voglia di mangiare qualcosa di fresco e gustoso ma allo stesso tempo **veloce da preparare**. L'unica raccomandazione che mi sento di farvi e` sulla **cura del pesce crudo**. Io ad esempio lo compro fresco, lo sfiletto, lo metto sotto vuoto e poi (non avendo l'abbattitore) lo surgelo per novantasei ore. Quindi lo faccio scongelare piano piano in frigorifero, **MAI** a temperatura ambiente e lo consumo il giorno stesso.

In **alternativa** un bravo pescivendolo, sapendolo con anticipo, puo` occuparsi di tutto questo "processo", agevolandovi le operazioni.

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



Tartare di ricciola



composizione

Ingredienti per due persone

**Per la tartare:**

120 grammi di filetto di ricciola;

1 cucchiaino di aceto di riso;

2 cucchiaini di capperi sottosale;

1/4 di mango;

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

pepe q.b.

**Per la polvere di lamponi:**

6 lamponi freschi.

**Per la composizione:**

3 lamponi freschi;

finocchietto q.b.;

salsa di soia senza glutine q.b.;

germogli vari.

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

Procedimento

La tartare:

Per prima cosa il filetto per essere mangiato crudo in sicurezza deve essere abbattuto precedentemente. Voi a casa potete avvolgerlo con della pellicola e carta stagnola (oppure sottovuoto se lo avete) e poi congelarlo per novantasei ore. Tiratelo fuori dal freezer e fatelo scongelare in frigorifero senza interrompere così la "catena del freddo".

Una volta scongelato con un coltello affilato tagliate a fettine di mezzo centimetro il filetto e quindi a cubetti. Ora mettetelo in una boule e conditelo con un filo di olio, il cucchiaino di aceto di riso, un po' di sale rosa ed i capperi leggermente sciacquati. Come ultima operazione tagliate a cubetti anche un po' di mango e mescolatelo al pesce poco prima di impiattare.

La polvere:

Disidratate i lamponi, tagliati a fettine sottili, in forno a sessanta gradi per circa quattro o cinque ore (oppure in essiccatore a cinquanta gradi per otto ore), comunque fino a che non risultino secchi. Quindi tritateli finemente con un macinino da caffè (oppure un coltello) fino ad ottenere una polverina fine fine.

Le composizione:

In un bel bicchiere largo (da vino o meglio una coppa di champagne) aggiungete la tartare premendola delicatamente con un cucchiaino, decoratela quindi con un po' di polvere di lampone, un paio di lamponi freschi tagliati a metà, il finocchietto, qualche germoglio a piacere e una pipetta di salsa di soia.



...nel bicchiere