



Crocchette di patate e tonno con crema di carote

Tempo: 45 min

Difficolta': 3

Prodotto: Tonno Pescato a Canna

Ingredienti per quattro persone

- 400 g di carote
- 1 spicchio d'aglio
- 8 dl di brodo vegetale
- 30 ml di aceto
- 1 lime
- 2 cucchiaini d'olio di oliva
- 1 peperoncino, sale

per le crocchette:

- 250 g di patate
- 100 g di patate dolci
- 1 confezione di Tonno all'Olio di Oliva Rio Mare da 240 g
- 2 uova - 250 g di pane grattugiato
- zenzero fresco
- sale e pepe
- 2 spicchi d'aglio
- 12 foglie di rucola
- olio al peperoncino
- 8 ml d'olio di oliva extravergine
- 2 foglie d'aglio fresco

Procedimento

1. Rosola l'aglio in camicia con il peperoncino e l'olio e aggiungi la carote a pezzi. Sfuma con l'aceto, copri con il brodo e aggiungi la scorza di lime. Abbassa la fiamma e porta a cottura.
2. Togli l'aglio e il peperoncino, frulla tutto e passa in un colino fine. Lessa le patate, pelale e passale al passaverdura. Unisci il tonno sgocciolato, lo zenzero grattugiato, il sale e il pepe.
3. Con il composto fai delle crocchette, passale nelle uova sbattute e nel pane grattugiato, friggile in abbondante olio, sgocciola e lascia raffreddare.
4. Nello stesso olio friggi per qualche secondo l'aglio a fettine sottili. Servi la crema in ciotole individuali con al centro le crocchette, guarnisci con le fettine di aglio e qualche fogliolina di rucola.



Le Ricette di Rio Mare PER TUTTE LE OCCASIONI

Il consiglio dello Chef

I grandi chef hanno sempre dei piccoli trucchi per trasformare una semplice ricetta in un piccolo capolavoro di gusto. Quali? Controllare di avere a disposizione gli strumenti e gli ingredienti giusti e compiere tutti quei piccoli gesti che aiutano la creatività in cucina.

Scopri i segreti di Rio Mare!

Zenzero

Ha profumo penetrante e delizioso sapore piccante che si presta a entrare in innumerevoli preparazioni: dai liquori, alla birra, ai dolci, oltre all'abbinamento con carni e pesci. Aggiungilo ai tuoi piatti solo all'ultimo momento, perché la cottura ne accentua il gusto pungente. Se lo usi fresco ricorda di grattugiarlo finemente.

Patata

La patata si presta a diverse ricette. Per ognuna, cambia la preparazione. Se devi schiacciarle o condirle in insalata, falle lessare con la buccia immergendole in acqua fredda. Per friggerle e arrostarle, sbucciale e tienile in acqua fredda fino al momento della cottura.

Friggere

Usa una padella a bordi alti, apposta per i fritti, oppure la friggitrice apposita. Questo evita che tuffando l'alimento nell'olio la temperatura dello stesso si abbassi troppo, rendendo il fritto unto e pesante. Inoltre ricorda di salarlo solo dopo averlo ben sgocciolato per evitare che inumidisca.

Brodo

Per sgrassare il brodo, ponilo in frigorifero dopo averlo lasciato raffreddare: il grasso si addensa depositandosi sulla superficie e potrai eliminarlo facilmente. Se non hai tempo di farlo raffreddare deponi sulla superficie della carta da cucina in modo che assorba l'unto e butta il tutto.

Sfumare

Versate sempre il vino o il liquore da aggiungere in cottura facendolo scivolare lungo i bordi della padella o casseruola in modo che si riscaldi prima di arrivare a contatto con gli altri alimenti.

Rosolare

Il sale è un elemento igroscopico: tende a estrarre umidità dagli alimenti. Per questo deve essere aggiunto solo a fine rosolatura. Viceversa, un pizzico di sale crea quell'umidità che impedisce a un soffritto su fiamma alta di bruciare.