

ASTICE CON SPINACI ARROSTO



Tempo: 30 min. Difficoltà: Media Persone: 4

INGREDIENTI

600 gr di astice vivo
200 gr di spinaci
50 gr di farro soffiato
Menta fresca
Erba cipollina
1 succo di limone

20 gr di miele Millefiori
100 gr di olio extravergine
Sale marino
10 gr di capperi dissalati
3 lt di brodo vegetale

PREPARAZIONE

Porre in una casseruola il brodo vegetale e portarlo a bollore.

Scottare l'astice per circa 8 minuti, scolarlo e raffreddarlo a bagnomaria freddo (acqua e ghiaccio)

Eliminare il carapace dall'astice e tagliarlo a fette sottili.

Per il condimento

Porre in un bicchiere per minipimer: olio, succo di limone e miele e frullare.

Servire l'astice in un piatto da portata con le foglie di spinaci bruciate con il cannello, completare con i capperi, un pizzico di sale marino, il condimento e, infine, il farro soffiato.

