



BACCALA, SPONSALI, CAPPERI, OLIVE, BIETOLE E LIMONE

Ingredienti

Olive denocciolate q.b
Foglie di capperi q.b
Buccia di limone candito
4 pz di baccalà dissalato da 150g
Sponsali
Bietole

Procedimento

PER IL BACCALA'

Cuocere il baccalà a vapore in forno (se si ha la possibilità) a 55°C per 15 minuti. In caso contrario cuocerlo in un brodo aromatizzato facendolo leggermente bollire (acqua, un pizzico di sale, olio EVO, erbe aromatiche).

PER GLI SPONSALI

Pulire gli sponsali, scottarli in padella o sulla brace, tagliarli a rondelle e conservare fino all'impiattamento.

PER LA BIETOLA

Pulire le bietole, sbollentarla in acqua salata e raffreddarla in acqua e ghiaccio, conservare fino al servizio.

In una ciotola unire gli sponsali, foglie di capperi, la buccia di limone, e le olive, condire il tutto con un filo d'olio EVO.

Alla base del piatto mettere il baccalà, coprire con il mix di ingredienti ed infine, coprire il tutto con la foglia di bietola.