LA TARTARE DEL SANNINO DE CILLIS

Tartare di Manzo Gourmet con Ortaggi Primaverili, Verdure in Agrodolce, Caprino ed Erbe Fresche

Tempo Prep: 25 min	**Cottura:** 10 min	**Difficoltà:** Media	**Porzioni:** 1 persona

Ingredienti (per 1 persona)

Per la base di tartare:

- 100 g Filetto o fesa di manzo (abbattuta)
- 1 cucchiaino Olio EVO di alta qualità (~5 g)
- q.b. Fior di sale e pepe nero fresco
- 1 pizzico Scorza di limone biologico grattugiata

Per i vegetali verdi (sbollentati):

- 20 g Piselli freschi sgusciati (circa un pugno)
- 15 g Fave fresche (senza pellicina)
- 2-3 Cimette di cavolo romanesco (~30 g)
- 1/4 Zucchina a nastri (~30 g)

Per le verdure in agrodolce:

- 2-3 falde Cipolla rossa di Tropea (~20 g)
- 3-4 rondelle Carota sottile (~15 g)
- Sciroppo: 50ml acqua, 25ml aceto, 25g zucchero, sale

Per guarnizione & finitura:

- 1/4 Carciofo per chips (~20 g) | Olio frittura (~3 g)
- 1-2 Gherigli di noce tostati (~5 g)
- 1 cucchiaio Formaggio caprino morbido (~15 g)
- q.b. Finocchietto selvatico, menta e spezie

Piatto Finito



Dettaglio Calorico e Nutrizionale per Ingrediente

Ingrediente / Componente	Calorie (kcal)	Proteine (g)	Carbo (g)	Grassi (g)
Filetto o fesa di manzo (100 g)	120	20,0	0,0	4,0
Olio EVO per condimento (~5 g)	44	0,0	0,0	5,0
Piselli freschi sgusciati (20 g)	16	1,1	2,9	0,1
Fave fresche (15 g)	6	0,8	0,7	0,1
Cavolo romanesco (~30 g)	7	0,8	0,8	0,1
Zucchina a nastri (~30 g)	5	0,4	0,9	0,1
Cipolla rossa di Tropea (~20 g)	8	0,2	1,9	0,0
Carota (~15 g)	6	0,1	1,4	0,0
Sciroppo agrodolce (assorbito ~4 g)	16	0,0	4,0	0,0
Carciofo per chips (~20 g)	9	0,7	2,1	0,0
Olio assorbito frittura chips (~3 g)	27	0,0	0,0	3,0
Gherigli di noce tostati (~5 g)	33	0,8	0,7	3,3
Formaggio caprino morbido (~15 g)	40	2,8	0,1	3,1
Erbe fresche, limone e spezie	< 2	0,0	0,2	0,0
TOTALE PER PORZIONE	**~289**	**27,7 g**	**15,7 g**	**18,8 g**

Procedimento

1. **Verdure in Agrodolce (Pickled):** In un pentolino piccolo porta a bollore acqua, aceto, zucchero e sale. Immergi le falde di cipolla e le rondelle di carota, cuoci per 2-3 minuti, poi spegni e lascia raffreddare le verdure immerse nel liquido.
2. **Cottura e Sbianchitura Ortaggi Verdi:** Sbollenta le cimette di cavolo romanesco, i piselli e le fave in acqua bollente salata per 1-2 minuti. Scolali subito in acqua e ghiaccio per mantenere il colore verde brillante. Con un pelapatate ricava 2 nastri di zucchina e arrotolali.
3. **Preparazione Chips e Frutta Secca:** Affetta finissimamente qualche fettina di carciofo e friggila in olio caldo finché non diventa dorata e croccante. Tosta i gherigli di noce in padella a secco.
4. **Taglio e Condimento della Carne:** Taglia la carne a mano al coltello: prima a striscioline e poi a cubetti finissimi. Condisci prima di servire con olio EVO, fior di sale, pepe nero e un pizzico di scorza di limone.
5. **Impiattamento Gourmet:** Posiziona un coppapasta circolare al centro del piatto piano. Inserisci i 100 g di tartare pressando delicatamente per formare un dischetto uniforme di circa 1,5 cm di altezza e sforma. Disponi sopra la tartare le cimette di cavolo, i piselli, le fave, i rullini di zucchina e le falde di cipolla rosa. Aggiungi qualche spuntone di caprino lavorato a crema, infila le chips di carciofo in verticale per dare altezza e completa con le noci tostate, il finocchietto e le foglioline di menta.
