



1/4 persone

16

IL RICETTARIO / ANTIPASTI

## INGREDIENTI

Alici fresche	1 PAX	4 PAX
Succo di limone	g 100	g 400
<b>PER LA CREMA DI ZUCCA</b>	g 2	g 8
Zucca	g 20	g 80
Cipolla	g 2	g 8
Olio Evo	g 1	g 4
Sale	g 0,5	g 2
Rosmarino	g 0,2	g 0,8
<b>PER LA SBRISOLONA SALATA</b>		
Farina tipo 1	g 20	g 80
Parmigiano reggiano	g 5	g 20
Olio Evo	g 5	g 20
Farina di mandorle	g 5	g 20
Nocciole	g 3	g 12
Tuorlo	g 2	g 8
Mandorle grezze	g 3	g 12
Pepe	g 0,5	g 2
Sale	g 0,5	g 2
Pistacchio in polvere	g 2	g 8



# Tartare di alici con zucca e sbrisolona salata

Dario, Aurora, Alessandro, Andrea (In-Presa – Carate Brianza)

### PROCEDIMENTO

**PER LA SBRISOLONA:** Impastare tutti gli ingredienti assieme tranne le mandorle grezze. Far riposare l'impasto in frigorifero per 1 ora.

Stendere il composto ottenuto nei coppapasta\* (\*stampo senza fondo), aggiungere le mandorle intere e cuocere in forno a 160°C per 15 minuti.

**PER LA CREMA DI ZUCCA:** Mondare e tagliare a piccoli pezzi la zucca.

Nella casseruola aggiungere olio e la cipolla tritata, far rosolare la zucca e il rosmarino e portarla a cottura, aggiungendo del brodo vegetale (preparato con verdure).  
Aggiustare di sale e frullare con un mixer ad immersione.

Pulire e lavare le alici, tagliare grossolanamente e condire con sale, olio e succo di limone.

Impiattare inserendo la tartare di alici nel coppapasta\* (\*stampo senza fondo) sopra alla sbrisolona e sfornare sul piatto.  
Decorare con la crema di zucca e il pistacchio in polvere.

### MODALITÀ DI COTTURA

ALICI: marinatura;  
ZUCCA: stufata in casseruola;  
SBRISOLONA: cottura in forno.

### ALLERGENI

Pesce, glutine, latte e derivati, uova e derivati, frutta a guscio.

### FATTORI NUTRITIVI

Proteine 38,88 %  
Lipidi 47,51 %  
Glicidi 21,75 %

*Il piatto presenta un contenuto moderato di colesterolo.*

### VALORE ENERGETICO

308 Kcal/PORZIONE

### COSTI

1 PAX = 1 EURO    4 PAX = 4,50 EURO

### TERRITORIO DI PROVENIENZA

Mantova (Lombardia).

