

Medaglioni di rana pescatrice con topinambur, lenticchie rosse e olio al timo

Tipica della cucina mediterranea, la rana pescatrice è un pesce magro, ideale da cuocere al forno. Un secondo piatto leggero e saporito grazie all'abbinamento con le lenticchie rosse e il topinambur.



1h



4 persone

Lista ingredienti

1 Rana Pescatrice da circa 1,2 kg
200 gr Topinambur
200 gr Lenticchie rosse
q.b Olio aromatizzato al timo
q.b. Timo
q.b. Olio E.v.o

Procedimento per la preparazione della rana pescatrice

Generalmente la rana pescatrice viene venduta già senza testa. Nel caso in cui la acquistiate con la testa, il procedimento per pulirla è il seguente: usare un coltello ben affilato (o delle forbici) e tagliare le pinne laterali. Incidere la rana pescatrice sotto la pancia e rimuovere le interiora. Per finire, praticare un taglio netto sul dorso ed eliminare la testa. Lavare accuratamente il pesce, sciacquandolo sotto l'acqua corrente. Incidere all'altezza della pinna dorsale ed eliminare la pelle tirandola verso la coda.

Quest'ultima andrà poi tagliata facendo un'incisione sui lati dell'osso centrale.

La rana pescatrice non ha spine, ma solo una lisca centrale.

Per eliminare la lisca è necessario incidere seguendo il profilo.

I due filetti sono ora pronti per essere cotti in forno a 180° per 15 minuti.

FASE	TEMPERATURA	TEMPO	SONDA	UMIDITA'	VENTOLA	PRERISCALDAMENTO
1	180°	15'	/	0%	V5	ON

Procedimento per la preparazione delle lenticchie

Mettere 200 gr di lenticchie non ammollate in una busta per cotture sottovuoto. Aggiungere alle lenticchie 340g di acqua e chiudere la busta. Far cuocere in forno per 20 minuti a 95°.

FASE	TEMPERATURA	TEMPO	SONDA	UMIDITA'	VENTOLA	PRERISCALDAMENTO
1	95°	20'	/	100%	V5	ON

Procedimento per la preparazione del topinambur

Pelare il topinambur e tagliarlo a fettine sottili con l'aiuto di una mandolina. Posizionare le chips ottenute in degli stampi capienti e aggiungere un ricciolo di burro. Inserire gli stampi nel forno e cucinarli per 10 minuti a 210°.

FASE	TEMPERATURA	TEMPO	SONDA	UMIDITA'	VENTOLA	PRERISCALDAMENTO
1	210°	10'	/	0%	V3	/

Composizione del piatto

Una volta ultimata la cottura delle chips di topinambur e delle lenticchie, posizzarle ai due lati del piatto.

Al centro adagiare i filetti di rana pescatrice precedentemente tagliati a pezzi.

Ultimare l'impattamento insaporendo con l'olio aromatizzato e foglie di timo fresco.

Consigli dello chef

La testa della rana pescatrice è ottima anche per preparare deliziosi brodi di pesce o gelatine. Il topinambur è un tubero dalle proprietà eccellenti. Utilizzato in cucina per insaporire i piatti, il topinambur è anche ricco di vitamine e sali minerali, tra cui l'inulina che facilita la digestione e regolarizza la flora batterica.