

Frittelle di trota su julienne di verdure con spuma all'aneto | Albóndigas de trucha sobre hortalizas de raíz con espuma de eneldo



Tagliare i panini e il filetto di trota a dadini e impastare il tutto insieme alle uova, al quark, all'erba cipollina, al rafano e al prezzemolo. Tagliare la cipolla a dadini con il VIOLINO e farla imbiondire in olio d'oliva caldo, aggiungere i dadini di speck, lasciare rosolare brevemente, quindi unire questo soffritto all'impasto preparato precedentemente, insieme al sale, al pepe e al curry Madras. Prelevare piccole quantità d'impasto e formare piccole frittelle. Friggere le frittelle in olio d'oliva bollente, facendole dorare su entrambi i lati.

Tagliare a julienne il porro, il sedano, il cavolo navone e le carote utilizzando il VIOLINO e sbollentare le verdure nel brodo vegetale, quindi condire con sale e pepe. Montare i tuorli con il fondo di pesce e il succo di limone tenendo il recipiente a bagnomaria, aggiungere le punte d'aneto, condire con sale e pepe. Disporre la julienne di verdure nel piatto, creando il letto su cui appoggiare le frittelle di trota, quindi versare sui lati la spuma all'aneto e guarnire con qualche rametto d'aneto. Spolverare infine con le scaglie di rafano.

Tempo di preparazione: circa 50 minuti

Valori nutrizionali per persona:

478Kcal, 25g grassi, 28g proteine, 35 g carboidrati, 2 unità di pane

Cortar el pan y el filet de trucha en dados y mezclar con los huevos, el requesón, el cebollín, rábano picante y perejil. Cortar la cebolla en dados con el VIOLINO, y luego sofreir en aceite de oliva caliente, que se vaya transparentando; agregar los dados de tocino, rehogar brevemente y agregar ambos a la mezcla, condimentando con sal, pimienta y curry-Madras. Formar pequeñas hamburguesas y dorarlas por ambos lados en aceite de oliva caliente. Cortar el puerro, el apio, los nabos y las zanahorias con el VIOLINO en finas tiras y rehogar en caldo de verduras hasta que estén al diente, luego sazonar con sal y pimienta. Batir las yemas con el caldo de pescado y el jugo de limón sobre baño de María, hasta que esté espumoso, agregar el eneldo y sazonar con sal y pimienta.

Preparar sobre un plato las tiras de vegetales a modo de lecho, colocar encima los buñuelos de trucha, cubrir parcialmente en un costado con la espuma de eneldo y decorar con un pequeño ramillete de eneldo. Como toque final esparcir por encima la ralladura de rábano picante.

Tiempo de preparación: aprox. 50 minutos

Valor nutritivo por persona:

478kcal, 25g grasas, 28g proteína, 35g hidratos de carbono, 2 BE

Ingredienti per 4 persone

- 200g filetto di trota affumicato (senza pelle)
- 4 panini raffermi
- 40g dadini di speck
- 1 piccola cipolla
- 1 cucchiaia di olio d'oliva
- 3 uova
- 2 cucchiali di quark magro
- 1 cucchiaia di erba cipollina tagliata fine
- 1 cucchiaia di rafano
- 1 cucchiaia di prezzemolo tritato
- sale, pepe
- 2 punte di coltello di curry Madras
- porro, sedano, cavolo navone, carote, nella misura di 100 g per ogni tipo di verdura
- 1/8l Brodo vegetale
- Spuma all'aneto
- 3 tuorli
- 2 cucchiali di succo di limone
- 1/8l fondo di pesce
- ½ cucchiali di punte d'aneto
- sale, pepe
- 60g scaglie di rafano fresco

Ingredientes para 4 personas

- 200g filete de trucha ahumada (sin piel)
- 4 panecillos duro
- 40g dados de tocino
- 1 cebolla pequeña
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 huevos
- 2 cucharadas de requesón desnatado
- 1 cucharada de rollito de cebollino
- 1 cucharadas de rábano picante
- 1 cucharada de perejil picado
- sal, pimienta
- 2 pizcas de curry de Madras
- 100g de cada verdura: puerro, apio, nabos, zanahorias
- 1/8l caldo de verduras
- Espuma de eneldo
- 3 yemas
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1/8l caldo concentrado de pescado
- ½ cucharada de eneldo
- sal, pimienta
- 60g ralladura de rábano picante fresco