

# Raviolo trasparente al profumo di finocchio e sedano con rapa rossa

scritto da Redazione | 05/06/2016



**Un raviolo di cristallo studiato per persone che soffrono di fibromialgia, una patologia autoimmune: Raviolo trasparente al profumo di finocchio e sedano con rapa rossa, quinoa, croccante di avena, maionese di zucchine e riso gohan all'aceto di mele**

Il piatto nasce da una degustazione a tema, ideato per le persone che soffrono di patologie autoimmuni come la **fibromialgia**. Mi sono lasciato ispirare dalle trasparenze, sperimentando con ingredienti sempre nuovi che mi incuriosiscono e allargano i miei orizzonti.

Per questo raviolo di cristallo ho utilizzato la Smeraldina, un'acqua oligominerale, batteriologicamente pura, con ottime proprietà organolettiche, ricca di preziosi sali minerali che le conferiscono una naturale leggerezza.

Quest'acqua è naturalmente limpida e incolore, con un contenuto di sali minerali equilibrato. Il perfetto bilanciamento fra sodio, potassio, calcio e magnesio è utile a rafforzare la struttura ossea, aiuta la circolazione e stimola le funzionalità epatiche e intestinali. Può facilitare, inoltre, la diuresi e

ridurre il livello ematico dell'acido urico.

**Matteo Muraro**  
[www.foodchefintolerance.it](http://www.foodchefintolerance.it)

---

## Ricetta

**Categoria:** antipasti

**Difficoltà:** alta

**Costo:** medio

**Dosi:** per 4 persone

**Tempo di cottura:** 30 minuti

**Tempo di preparazione:** 3 ore



Bianco secco da uve Chardonnay.

## Ingredienti per 4 persone

- 1 litro di acqua purissima (Smeraldina);
- 1 finocchio con foglie;
- 2 foglie di sedano;
- 3 grammi di agar agar;
- 100 gr di riso Gohan;
- 1 rapa rossa;
- 50 grammi di quinoa;
- 100 grammi di farina di avena;
- 2 grammi di lecitina di soia;
- 2 grammi di bicarbonato;
- 2 zucchine;
- olio evo q.b.;
- sale q.b.;
- aceto di mele;
- 1 alga kombu;
- 2 grammi di nero di seppia;
- zucchero bianco q.b.

## Preparazione del riso Gohan

Il primo step è quello di eliminare l'amido risciaquando il riso in una ciotola grande sino a quando l'acqua non diventa limpida. A questo punto bisogna lasciare asciugare per bene il riso in un filtro.

Mettere il riso in una pentola, con l'acqua e l'alga. Cuocere a fuoco medio per circa 10 minuti. Successivamente passare a fuoco basso per ulteriori 12 minuti; spegnere il fuoco e lasciare il riso nella pentola per 10 minuti senza togliere il coperchio.

Durante l'attesa, versare l'aceto di mele in un'altra pentola, poi lo zucchero ed il sale. Lasciarli sciogliere a fuoco bassissimo. Si raccomanda di non far bollire il liquido per non far perdere all'aceto la sua acidità. Trascorsi i 10 minuti, aprire la pentola e togliere l'alga. Versare il riso preferibilmente in un contenitore di legno basso. Ora versare il condimento separando bene il riso. Una volta

mescolato attentamente prendere un panno e coprire il tutto.

Quando il riso si è raffreddato è pronto per essere utilizzato per comporre il piatto.

### **Preparazione del raviolo trasparente**

Mettere sul fuoco 500 ml di acqua purissima con foglie di sedano e foglie di finocchio, aggiungere agar agar e portare a 90° per circa 3 minuti.

Togliere dal fuoco e lasciare raffreddare a temperatura ambiente per qualche minuto. Versare il liquido, precedentemente filtrato con colino a maglie strette, in una placca possibilmente in vetro per calibrare uno spessore di 2-3 millimetri e lasciar raffreddare.

Una volta solidificato il composto tagliare con il coppapasta 8 dischi, 4 dei quali dovranno essere più grandi di circa 2 cm.

### **Preparazione del croccante di avena**

Mescolare la farina di avena con un terzo di acqua, sale q.b., lecitina di soia e bicarbonato ed impastare fino ad ottenere una massa omogenea.

Lasciar riposare 1 ora circa, formare dei dischi di spessore 5 millimetri e cuocere in padella antiaderente fino al rigonfiamento del pane stesso, lasciar raffreddare per poi tagliare a cubetti piccolissimi tipo brunoise e rimettere il padella a formare il croccante fino ad imbrunimento del pane.

### **Preparazione della maionese di zucchine**

Mettere sul fuoco a bollire con acqua e un pizzico di sale le zucchine intere fino a completa cottura, scolare e con un frullatore ad immersione, aggiungendo olio evo, ottenere una maionese per poi filtrarla con colino.

### **Preparazione della purea di rapa rossa**

Far bollire la rapa rossa in abbondante acqua e un pizzico di sale fino a cottura ultimata, per poi lavorare con un frullino ad immersione fino ad ottenere una salsa omogenea e filtrare con colino a maglie strette.

### **Preparazione della quinoa**

Mettere un goccio di olio EVO in padella aggiungere la quinoa per insaporirla e infine 300 ml di acqua, fino al raggiungimento del bollore, per poi coprire con un coperchio, abbassare la fiamma e cuocere per circa 30-35 minuti fino al completo assorbimento dell'acqua.

### **La presentazione**

Impiattare formando un disco con riso gohan, adagiare il disco trasparente più piccolo, riempire di quinoa e purea di rapa rossa, chiudere con l'altro disco più grande, adagiandolo sopra al ripieno delicatamente, formare una guarnizione con maionese di zucchine, foglie di finocchietto, croccante di avena, fiori eduli ed una pennellata di nero di seppia.