

Bouquet di fiori di borragine e gamberetti

scritto da Andrea Triverio | 17/03/2017



La ricetta del Bouquet di fiori di borragine e gamberetti è leggera e gustosa con sapori diversi che si mescolano alla perfezione.

Appartenente alla famiglia delle Boraginaceae, la [borragine](#) è una pianta officinale con importanti proprietà antiossidanti e antinfiammatorie nonché molto utile per il cuore. I semi di borragine sono efficaci per riequilibrare il sistema ormonale femminile e proteggono il sistema cardiovascolare.

Ricetta Bouquet di fiori di borragine e gamberetti



Ingredienti

- Foglie di borragine, 180 grammi
- uno spicchio d'aglio
- fiori di borragine (1 tazza)
- spaghetti di soia, 25 grammi
- gamberetti, 100 grammi
- bottarga, 10 grammi
- sale e pepe
- erba cipollina, 15 grammi.

Preparazione

Lavare con cura le foglie di borragine precedentemente raccolte e farle lessare in pentola a pressione per 5 minuti con acqua e uno spicchio d'aglio.

Scolare la boragine e frullarla con sale, pepe e un cucchiaino di bottarga. Aiutarsi con l'acqua di cottura per ottenere la giusta consistenza.

Nel frattempo, saltare in padella con un cucchiaio d'olio, i gamberetti e aggiungere sale ed erba cipollina. Quando sono cotti versare la crema di borragine e saltare in padella qualche minuto per far rapprendere la salsa.

A questo punto cuocere in acqua e sale, per due minuti, i vermicelli di soia, quindi scolarli e asciugarli con un panno.

Scaldare una pentola d'olio e quando sarà caldo versare, al suo interno, gli spaghetti di soia cercando di creare con le pinze da cucina la forma che più vi aggrada, per esempio i rami di un mandarlo. Quando saranno dorati, scolare e asciugare con la carta assorbente.

Mettete i fiori in acqua e bicarbonato senza romperli ma privandoli del gambo con le forbici.

Impiattamento

Preparare un letto con la crema di borragine e gamberetti. Con gli spaghetti di soia fritti, costruire una composizione verticale. Adagiare i fiori sulla soia come se fosse un albero in fiore e guarnire il resto del piatto con una spolverata di bottarga e petali.



L'apporto calorico del piatto sarà intorno alle **270 kcal**.



Buon appetito!