

# UOVO POCHE' CROCCANTE IN CROSTA DI PANE, INSALATINA CON SALSA DI SENAPE E ACETO DI LAMPONE E POLPETTINE CON FIBRE DELL'ESTRATTO

Le ricette dello **Chef Luca Malacrida** per lo Studio Nutrizione Ferrari  
(Ricetta per 4 persone)

## INGREDIENTI

- 250 g polpa di verdura estratta
- 4 uova intere
- 1 cespo di insalata di stagione o lattughino
- Pane senza glutine per panatura
- 30 g farina di riso
- Olio evo
- Sale pepe
- 60 g senape in grani dolce
- 100 g lamponi freschi
- 200 ml aceto di mele bio
- olio di semi di girasole alto oleico

## PROCEDIMENTO

**PER L'ACETO DI LAMPONI:** frullare i lamponi con un mixer e fate bollire a fiamma bassa la polpa; una volta fatto questo passaggio fate raffreddare la polpa e unitela all'aceto di mele e fate maturare per circa 15 gg prima di consumarla.

Mischiare la polpa delle verdure con la farina di riso e 2 albumi montati a neve con un pizzico di sale, aggiustare di sapore a piacere (si possono aggiungere delle erbe fresche tritate o delle spezie piccanti). Formate delle polpettine e cuocete con abbondante olio di semi fino a quando saranno belle dorate.

Prendete un tegamino a bordo alto e riempite fino a  $\frac{3}{4}$  di acqua fredda, portare a bollore e aggiungere un cucchiaino di aceto, con un cucchiaino formare un vortice e versare un uovo aperto precedentemente così da fare la cottura "in camicia" e fate sobbollire per 3 minuti; togliete e fate raffreddare sopra ad un foglio di carta assorbente così da asciugare l'uovo.

Sbattere gli albumi rimasti che abbiamo tenuto da parte e panare le uova in camicia nel pane grattugiato senza glutine, facendo attenzione a non romperle nel momento della panatura. Friggere in abbondante olio a 170° fino a doratura color nocciola.

Preparare la salsa versando in un bicchiere alto 100 ml olio evo 1 albume un cucchiaino di aceto di lampone e due cucchiaini di senape e frullare fino ad ottenere una maionese semi montata.

Disporre alla base del piatto il lattughino precedentemente lavato e asciugato, adagiare le polpettine di verdura, l'uovo croccante e terminare con la salsa di senape e lampone.*Ricetta dello chef Luca Malacrida scritta per Emanuela Ferrari, biologa nutrizionista Roma*

Possono interessarti anche molte altre **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.