

Thermomix TM31

Orzo mantecato con vongole veraci, limone e rucola selvatica

Tempo totale di esecuzione: 1 h 15 min., Tempo di preparazione manuale: 12 min.,
Tempo di utilizzo di Bimby: 1 h 3 min.

Ingredienti per 4 porzione/i:

- 300 g di acqua
- 400 g di vongole veraci fresche
- 1 cipolla tagliata in quarti
- 20 g di olio extravergine di oliva
- 200 g di orzo perlato messo a bagno la notte precedente
- 50 g di vino bianco
- 1000 g di brodo di pesce di mare

Per la salsa:

- 1 spicchio di aglio
- 2 limoni, la scorza
- 1 peperoncino piccante fresco
- 1 mazzetto di rucola selvatica
- olio extravergine di oliva q.b.

Esecuzione

1. Versare l'acqua nel boccale, posizionare il cestello con le vongole e farle aprire: **15-20 min./Varoma/vel. 1**. Tenere da parte conservando anche l'acqua di cottura.
2. Tritare la cipolla: **5 sec./vel. 5**.
3. Unire l'olio e rosolare: **3 min./100°C/vel. 1**.
4. Aggiungere l'orzo e tostare leggermente: **3 min./100°C/vel. 1**.
5. Deglassare con il vino bianco, facendolo evaporare completamente, bagnare con il brodo bollente e cuocere: **35 min./100°C/vel. 1**.
6. Al termine togliere dal boccale e tenere da parte al caldo.

Preparare la salsa:

7. Nel boccale pulito tritare l'aglio con la scorza del limone e il peperoncino: **10 sec./vel. 7**.
8. Unire l'olio e rosolare: **2 min./100°C/vel. 1**. Aggiungere l'acqua di cottura delle vongole (circa 1 misurino) e mescolare.
9. Mantecare l'orzo con la salsina ottenuta, aggiungendo all'ultimo istante le vongole e la rucola selvatica. Finire con un filo di olio crudo.

Curiosità

La rucola selvatica differisce da quella coltivata per le foglie più strette e frastagliate e per il sapore decisamente più piccante.

Autore: Chef Alfonso Russo, Ristorante Dolce Stil Novo, Ciriè (TO)

Informazioni

Bimby con: Varoma, Cestello

Nutritional values per 1 porzione/i:

Valore nutritivo:	1256 kJ
Valore nutritivo:	300 kcal
Proteine:	9,1 g
Carboidrati:	38,7 g
Grassi:	12,4 g

Nutritional values per 100 g:

Valore nutritivo:	272 kJ
Valore nutritivo:	65 kcal
Proteine:	1,9 g
Carboidrati:	8,3 g
Grassi:	2,7 g

Grado di difficoltà: facile

Costo: medio