




# Coregone del Lago Maggiore con gazpacho di lattuga e olio di nocciole






Una ricetta di Rolf Fliegau, chef presso il ristorante Ecco dell'Hotel Giardino.

## Preparazione

	Tempo richiesto	Ca. 240 minuti
	Difficoltà	Difficile - Per professionisti
	Dosi	1 persona

## Caratteristiche

	Piatto	Pesce - Coregone
	Prodotto tipico	Coregone - Km 0
	Adatto in	Estate - Giornate di sole

## INGREDIENTI

### Gazpacho di lattuga

- 1 lattuga
- 1 cetriolo (senza semi)
- 2 pomodori
- 2 peperoni verdi
- 1 spicchio d'aglio
- 80 g di baby spinaci
- 30 g di foglie di basilico
- 70 ml di olio d'oliva
- Sale
- Pepe nero in grani
- Un po' di pepe di Cayenna
- 2 cucchiaini di aceto bianco

### Vinaigrette al limone

- 50 ml di succo di limone fresco
- 50 ml di olio di semi d'uva
- 50 ml di olio d'oliva
- 50 ml di olio di limone
- Sale
- Pepe
- Un pizzico di zucchero

### Coregone marinato e scottato

- 2 filetti di coregone
- 1 scalogno
- 5 g di dragoncello
- 1 lime
- 1 limone
- 100 ml di olio d'oliva
- 1 rametto di timo
- 1 spicchio d'aglio
- 1 rametto di rosmarino
- 1 gambo di dragoncello
- Fleur de sel
- Erba cipollina fresca

### Decorazione

- Nocciole
- Pane del contadino
- Fiori commestibili

## PROCEDIMENTO

### Gazpacho di lattuga

1. Tagliare via il cuore di lattuga e conservare per dopo. Lavare accuratamente le foglie rimanenti, sbollentare in acqua salata per 10 secondi ed immergerle immediatamente in acqua ghiacciata.
2. Lavare e tagliare a pezzetti le verdure rimanenti.
3. Frullare gli ingredienti nel bimby per 2 minuti, passare attraverso un setaccio fine e condire con sale, grani di pepe fresco e pepe di Cayenna.
4. Conservare in frigorifero.

### Vinaigrette al limone

1. Emulsionare tutti gli ingredienti con il frullatore a immersione e condire con esso i cuori di lattuga.

### Coregone marinato e scottato

1. Rimuovere le lische e la pelle al pesce.
2. Grattugiare la scorza di limone e lime, e spremere il succo.
3. Sbucciare lo scalogno, tagliare finemente e aggiungere assieme al dragoncello al succo di agrumi.
4. Mescolare il tutto e marinare i filetti di pesce in esso per circa 20-30 minuti.
5. Scaldare l'olio d'oliva, aggiungere gli aromi rimanenti e scaldare a 50 gradi, lasciare 20 minuti e filtrare.
6. Togliere il filetto dalla marinatura, togliere le spezie e asciugare. Poi spalmare la marinatura di olio d'oliva (temperatura di circa 30 gradi) sul pesce e conservare in frigorifero per 2 ore.
7. Togliere il coregone dall'olio, lasciar asciugare e dividere in tranci.
8. Scottare con l'aiuto di un cannello da cucina la parte superiore, spennellare con un po' di olio d'oliva, condire con fleur de sel e aggiungere erba cipollina fresca su di esso.

### Nocciole

1. Arrostitire le nocciole sbucciate in forno a 180 gradi finché diventano giallo-dorate e dimezzare a metà quando sono ancora calde.

### Chips di pane

1. Arrostitire in padella a fuoco medio fette sottili di pane (è più adatto il pane del contadino) in un po' di olio d'oliva e un rametto di timo.
2. Far sgocciolare su carta cucina.

### Impiattare

Mettere il filetto di coregone scottato in un piatto fondo e versare il gazpacho. Marinare i cuori di lattuga con la vinaigrette al limone e metterli sul filetto di pesce. Versare l'olio di nocciola nel gazpacho, aggiungere le nocciole e cospargere di fiori commestibili. Infine, disporre in maniera decorativa le chips di pane e servire.