



2018/09

Mousse di fagioli su insalata di zucchine

🕒 Preparazione: 60'

👤 Persone: 6

🍴 Utensili: anello per impiattare (diametro ca. 8 cm)

Ingredienti per la mousse di fagioli

200 g fagioli bianchi oppure
ceci secchi

200 g fagioli verdi freschi,
per esempio taccole

1 pomodoro

1 patata

2 foglie di alloro

1 spicchio d'aglio

50 ml di olio d'oliva

1 avocado maturo

1 cucchiaino di Tahin

1 cucchiaino di Kuzu

1 cucchiaino di succo di limone

1 cucchiaino di sale non trattato

1 cucchiaino di cumino macinato

Ingredienti per le verdure

150 g di pomodori datterini

150 g di zucchine

1 cucchiaino di sale non trattato

1 cucchiaino di olio
extra vergine d'oliva

3 cucchiaini di gel di chia

(mettere ammollo per 30 min. in
150 ml di acqua 1 cucchiaino di
semi di chia. Conservare il gel di
chia in frigo e utilizzarlo per altri
piatti, dessert o frullati)



Agno Ascona Bellinzona Losone Lugano



Mousse di fagioli su insalata di zucchine

Per la presentazione

4 piccole zucchine oppure 1 cetriolo

Preparazione della mousse di fagioli

Mettere i fagioli in ammollo per 24 ore. Il giorno dopo scolare i fagioli. Riempire una pentola grande di acqua e immergere i fagioli, il pomodoro, la patata (pelata) e l'aglio, fate cuocere per circa 40 minuti, con coperchio, a fuoco lento finché i fagioli diventano morbidi. Non salare, perché l'acqua salata indurisce i fagioli. Scolare i fagioli e la patata, rimuovere il pomodoro e l'aglio.

Lavare i fagioli verdi e setacciare a vapore per 5-8 minuti. Scolare i fagioli e risciacquare bene con acqua fredda. Sbucciare l'avocado e rimuovere il seme. Tagliare i fagioli verdi in pezzi grossi, unirli con i fagioli bianchi, l'avocado, il sale, il kuzu, il tahin, il cumino, il succo di limone e l'olio d'oliva e frullare fino ad ottenere un purè. Assaggiare ed eventualmente aggiungere un po' di sale.

Preparazione delle verdure

Tagliare i pomodori datterini in piccoli dadini. Tagliare le zucchine in lunghe fette spesse e a dadi, mescolare con il gel di chia, il sale e l'olio di oliva. Lasciare riposare brevemente!

Disporre ciascuno dei quattro piatti come segue

Tagliare le zucchine a fettine sottili e disporle a ventaglio, su un piatto piano. Condire con un filo di olio extra vergine d'oliva. Posizionare l'anello per l'antipasto sul piatto con i pomodori. Aggiungere nell'anello prima la mousse di fagioli poi le verdure. Premere leggermente e poi sfilare con cautela l'anello. Decorare con fiori commestibili e germogli, servire subito!