

FANTASIE DE LA MER AVEC PETITS LÉGUMES FRAIS, LÉGUMINEUSES ET TOMATES CERISES JAUNES SEMI-SÉCHÉES



Chef: Leonardo Pellacani

Préparation

Pour 1 personne

Peler l'oignon et le mettre à mariner dans de l'eau, vinaigre blanc, sucre et sel pendant au moins 2-3 heures. Faire blanchir les graines de soja dans de l'eau bouillante salée pendant environ 5 minutes. Couper l'oignon, le céleri et les carottes en lamelles. Assembler tous les ingrédients de la recette ; saler et poivrer à volonté. Terminer le plat en décorant avec quelques germes frais.

Ingrédients Menù

- 100 g Fantasia di Mare (Fantaisie de la mer) - 1AD
- 15 g Ceci lessati (Pois chiches bouillis) - Z00
- 15 g Fagioli cannellini lessati (Haricots cannellini bouillis) - U10
- 30 g Datterini gialli semiseccchi (Tomates cerises jaunes semi-séchées) - XS1X
- 5 g Olio extravergine di oliva (Huile d'olive extra vierge) - EK5

Ingrédients

- 10 g Céleri
- 10 g Carottes
- 10 g Oignon rouge
- 15 g Graines de soja Edamame
- q.s. Sel, Poivre, Sucre et Vinaigre blanc
- q.s. Persil haché
- q.s. Germes