

## Pane carasau home-made con tartare di avocado

**BENVENUTO MOLISE! L'OLIO DI QUESTA REGIONE SI SPOSA PERFETTAMENTE CON I MIEI GUSTI, CHE CONTINUANO A TENDERE VERSO OLI DELICATI, ESTREMAMENTE FRUTTATI, CON NOTE DOLCI.**

Pane carasau home-made con tartare di avocado, uovo di quaglia pochè, germogli di ravanello rosa e olio di Venafro...benvenuto Molise!

Stavolta la [Cucina dell'Extravergine](#) fa tappa in Molise, a Venafro. Senza peccare di piaggeria, questa volta vorrei ringraziare l'[Associazione Nazionale Città dell'Olio](#) che con questa rubrica ci dà la possibilità di volare di regione in regione scoprendo perle locali.

L'olio di oggi, ottenuto da olive prodotte nel territorio di Venafro, a cura di una cooperativa che si è costituita nel 1968 con l'intento di adottare tecniche di produzione innovative, volte ad esaltare le qualità delle olive utilizzate, è un prodotto che si sposa perfettamente con i miei gusti, che continuano a tendere verso oli delicati, estremamente fruttati, con note dolci. Per questo motivo, ho optato per un abbinamento che sposasse queste caratteristiche, impiegandolo su un canapè nostrano. Da un lato la delicatezza dell'avocado e dell'uovo di quaglia, dall'altro una piccola nota di contrasto data dai germogli di ravanello che spezzano la nota grassa dell'avocado e conferiscono freschezza, senza però prevalere sull'insieme armonioso. La nota erbacea accarezza il piatto esaltando le caratteristiche di questo frutto, che amo molto. Non per niente Hemingway definì l'avocado "il vero frutto del paradiso".

**PANE CARASAU HOME-MADE CON TARTARE DI AVOCADO, UOVO DI QUAGLIA POCHE E GERMOGLI DI RAVANELLO ROSA**

Ingredienti per 16 tartine

16 dischetti di pane carasau home-made

2 avocado

16 uova di quaglia

olio Aureo Oleificio Cooperativo di Venafro

germogli di ravanello rosa

sale

Per il pane carasau home-made (ricetta delle sorelle Simili)

Ho seguito la ricetta delle ricette Simili contenuta nel blog della mia amica Cinzia, [Cindystar](#). Potete leggere [qui](#) il procedimento e le spiegazioni esaustive di Cinzia. L'unica modifica che ho apportato è stata nella cottura. Ho utilizzato una pietra refrattaria e ho notato che la cottura era migliore se non sovrapponevo i dischi. Ho dimezzato le dosi e ho tirato sfoglie di diverse dimensioni.

250 g di semola rimacinata di grano duro



300 g di acqua tiepida  
2,5 g di lievito di birra  
1,5 g di sale  
semola abbondante per tirare le sfoglie

Sciogliere il lievito nell'acqua e impastare con la farina aggiungendo il sale alla fine. Lavorare e battere l'impasto per circa 10 minuti, deve risultare abbastanza morbido, se necessario aggiungere qualche goccia di acqua in più. Dividere l'impasto in 16 palline (o anche più se volete fare dei piccoli dischi per un canapè) e lasciare riposare distanziate e coperte a campana per 2-3 ore, devono più che raddoppiare.

Prima di iniziare a fare le sfoglie accendere il forno al massimo. A questo punto ho inserito nel forno la pietra refrattaria.

Prendere un paio di palline alla volta, spianarle leggermente con il mattarello, infarinarele abbondantemente con la semola e sovrapporle. Tirarle sottili.

Far scivolare le sfoglie sulla pietra refrattaria calda (o su una teglia) e cuocerle per circa 1 minuto. Non le ho cotte sovrapposte e non le ho rinfornate una seconda volta come indicato nella ricetta originaria. Scegliete voi il metodo che meglio si adatta alle vostre teglie e al vostro forno.

Per la tartare di avocado

In caso l'avocado non sia maturo, incartarlo in un foglio di giornale e tenerlo in un luogo non illuminato per un paio di giorni. Per questa preparazione l'avocado deve essere maturo, ma non troppo.

Tagliare l'avocado a dadini. Condirlo con olio evo e un pizzico di sale. E' preferibile preparare la tartare poco prima di servire.

Per l'uovo poche

Mettere a bollire l'acqua in un tegamino largo che contenga comodamente le uova nel numero richiesto dalla ricetta.

Foderare una tazzina con della pellicola trasparente. Ungerla con olio evo. Aprire l'uovo nella tazzina. Chiudere i lembi della pellicola attorcigliandoli e fermandoli con un nodo, cercando di fare uscire l'aria all'interno. Ripetere l'operazione per le altre uova. Quando l'acqua bolle, spegnere il fuoco e mettere i fagottini con le uova all'interno dell'acqua. Tenerli due-tre minuti in acqua calda, tirarli su e aprire molto delicatamente la pellicola. Rovesciare le piccole uova su un piattino. Salarle appena.

Disporre la tartare di avocado sui dischetti di pane carasau. Guarnire con l'uovo di quaglia e i germogli di ravenello rosa. Condire con un filo di olio evo.

Leggi il post su [Cook'n'book](#)