

**Merluzzo cotto lentamente con purè di cavolfiore caramellato,
brodo di alghe e funghi, alghe saccharine, insalata di cavolfiore e cavolo riccio**
Gisli Matt

Ingredienti

<i>Merluzzo cotto lentamente</i>	40 ml di salsa di soia o tamari
1 kg di filetto di merluzzo	1 spicchio d'aglio schiacciato
40 g di sale	100 g di alghe saccharine tritate finemente
20 g di zucchero	
5 g di alghe marine essiccate	
<i>Brodo di alghe e funghi</i>	<i>Insalata di cavolfiore crudo con alghe saccharine sott'aceto e cavolo riccio al forno</i>
1 alga saccharina (fresca o essiccata)	8 cimette di cavolfiore
300 ml di acqua	100 g di cavolo riccio
25 g di funghi essiccati	100 g di alghe saccharine
30 ml di salsa di soia o tamari	olio d'oliva
2 spicchi d'aglio	sale
<i>Burro caramellato</i>	<i>Purè di cavolfiore caramellato</i>
100 g di burro salato	200 g di cavolfiore
	2 scalogni
<i>Alghe saccharine sott'aceto</i>	150 ml di panna fresca
50 ml di aceto di mele	50 g di burro
40 g di zucchero di canna	olio d'oliva



Procedimento

Merluzzo cotto lentamente

Insaporire leggermente il merluzzo con sale e alghe marine essiccate. Tagliate il merluzzo a porzioni. Condite con alghe marine macinate, sale e zucchero, quindi lasciatelo riposare in frigorifero per almeno un'ora. Sciacquate il sale in eccesso e bruciate con un cannello. Mettete il merluzzo su una griglia e cuocetelo lentamente nel forno a 100°C per circa 30 minuti o finché è appena cotto.

Brodo di alghe e funghi

Mettete tutto in una pentola e lasciate sobbollire per due ore a fuoco basso. Filtrate il brodo in un'altra pentola e riducetelo della metà.

Burro caramellato

Mettete il burro salato in una padella e cuocetelo a fuoco medio finché inizia a caramellare. Toglietelo dal fuoco e lasciatelo raffreddare. Mescolate il brodo di alghe e il burro appena prima di servire.

Alghe saccharine sott'aceto

Mettete tutti gli ingredienti, tranne le alghe, in una pentola e portate a ebollizione. Dopo la bollitura, versatele sulle alghe tritate finemente.

Insalata di cavolfiore crudo con alghe saccharine sott'aceto e cavolo riccio al forno

Affettate le cimette di cavolfiore con una mandolina. Privare il cavolo riccio del gambo e cuocerlo in forno con olio d'oliva e sale a 200°C per 10 minuti. Aggiungere le alghe saccharine.

Purè di cavolfiore caramellato

Affettate il cavolfiore a fettine sottili. Cuocetelo insieme agli scalogni tagliati finemente in una padella a fuoco medio, mescolando occasionalmente, finché inizia a caramellarsi. Versate la panna e riducetela fino a ottenere una pasta densa. Frullate con il burro freddo, aggiungete il sale e insaporite con un po' di aceto di mele.