

COOK

## CUORE DI INSALATA DI LUSIA CON SGOMBRO AFFUMICATO, BOTTARGA DI CORTILE E POLVERE DI CAPPERI

Lo sapevate? È l'unica insalata in tutta Europa ad aver ottenuto la tutela a marchio Igp, nel 2009. Coltivata in provincia di Rovigo, ha il suo maggiore tratto distintivo nella sapidità. Ora, non resta altro che portarla sulle nostre tavole. Ecco, giusto per prendere confidenza, una ghiotta ricetta dello chef **Mattia Trabetti**, una soluzione ideale che ci permette di scoprire un ortaggio unico, espressione del territorio d'origine. E con questa insalata così speciale, voi appassionati oleofili, quale extra vergine utilizzereste?

MAR 20 SETTEMBRE 2022 | [MAGAZINE](#) > [ESPERIENZE](#) > [COOK](#)



L'**insalata di Lusìa**, la cui coltivazione avviene in provincia di Rovigo, è la sola in tutta Europa ad essere tutelata dal marchio Igp, ottenuto nel 2009. Un prodotto unico, fortemente legato al territorio di origine a cui deve la sua caratteristica più apprezzata in cucina: la sapidità.

Di seguito la ricetta proposta dallo chef **Mattia Trabetti** per realizzare un gustoso e salutare secondo piatto con l'**Insalata di Lusìa Igp**.



## **Cuore di Insalata di Lusìa con sgombro affumicato, bottarga di cortile e polvere di capperi**

### **Per il cuore di insalata:**

- 1 cespo insalata di Lusìa,
- 150 g sgombro affumicato
- qb aceto balsamico
- 5 g olio evo [voi quale extra vergine mettereste?]
- qb sale

### **Per la bottarga di cortile:**

- 50 g sale
- 50 g zucchero
- 1 tuorlo d'uovo

### ***Insalata di Lusìa Igp***

È un'insalata alternativa, perché permette di poter utilizzare il cuore intero dell'insalata.

Dopo aver lavato il cespo di Insalata di Lusìa Igp, separiamo il cuore dalle foglie. Prendiamo il filetto di sgombro affumicato, lo priviamo della pelle e lo porzioniamo.

# oliofficina

CONDIMENTI PER IL PALATO & LA MENTE

Ora, praticando dei tagli, creiamo degli incastri dove “nascondiamo” i pezzi di sgombro affumicato. Lo sgombro è stato precedentemente affumicato, cotto intero, appeso al barbecue, così da affumicare e cuocere allo stesso tempo.

Condiamo con pochissimo sale, in quanto l’Insalata di Lusia è già naturalmente sapida. Nebulizziamo con aceto balsamico e aggiungiamo un filo d’olio. Infine, spolveriamo la nostra insalata con la bottarga di cortile, precedentemente preparata, e la polvere di capperi.

## **La bottarga di cortile**

Per prima cosa, prepariamo la marinatura.

Prendiamo una ciotolina e mettiamo sul fondo una miscela al 50% di sale e al 50% di zucchero.

Mettiamo delicatamente il tuorlo integro, separato dall’albume, su questo strato e lo ricopriamo con la miscela, dove rimarrà a marinare per circa due giorni.

Trascorso questo tempo, estraiamo il tuorlo dalla marinatura lo sciacquiamo leggermente sotto acqua corrente fredda per eliminare ogni residuo di sale e zucchero.

Dopo un giro in essiccatore, il tuorlo così solidificato è pronto per essere grattugiato finemente, proprio come una bottarga.

Suggerimento dello Chef: utilizzate le foglie di insalata tagliate dal cespo, ripassandole in padella, condite con aglio e acciughe.

## **L’insalata di Lusia Igp. Per approfondire**

Avete pensato a quale olio extra vergine di oliva utilizzare? Noi abbiamo una nostra idea. Con un’insalata veneta, perché non cogliere l’occasione per valorizzare l’olio Dop Garda? Elegante, fine, dalle note mandorlate, l’extra vergine, sia esso della riviera orientale veronese, o di altre sponde del lago, si integra benissimo con la sapidità dell’insalata: la combinazione degli ingredienti è fondamentale.



L’insalata di Lusia rientra nella campagna di comunicazione e promozione della frutta e della verdura Dop e Igp “L’Europa firma i prodotti dei suoi territori”.

# oliofficina

CONDIMENTI PER IL PALATO & LA MENTE

Il progetto europeo ha visto svolgersi numerose attività durante i mesi estivi con l'obiettivo di promuovere e valorizzare i prodotti di frutta e verdura Dop e Igp, mettendo in risalto l'importanza dei marchi europei di qualità, che garantiscono origine, tracciabilità ed eccellenza.

Con l'arrivo della nuova stagione si inaugura un nuovo format video dal titolo "Storie di eccellenza", una serie dedicata ai prodotti Dop e Igp realizzata in collaborazione con I Love Italian Food, la community che racconta il made in Italy nel mondo. A rendere unica questa serie saranno le curiosità e le storie dei prodotti, raccontate da **Alessandro Schiatti**, esperto di comunicazione e marketing del settore food e wine.

In ogni video sarà possibile immergersi in realtà d'eccellenza, scoprire i territori di produzione e le caratteristiche qualitative che rendono unici i prodotti Dop e Igp. Inoltre, le mani esperte dello chef **Mattia Trabetti** mostreranno come esaltare al meglio questi prodotti in cucina, attraverso la realizzazione di ricette semplici, ma di gran gusto, come quella dedicata all'insalata di Lusìa.

La campagna è finanziata dall'Unione Europea e per la parte italiana dai Consorzi della Pera dell'Emilia-Romagna Igp (capo fila del progetto), dell'Asparago Verde d'Altedo Igp, della Ciliegia di Vignola Igp, della Pesca e la Nettarina di Romagna Igp, dell'Insalata di Lusìa Igp, del Radicchio Rosso di Treviso Igp e Variegato di Castelfranco Igp e del Radicchio di Chioggia Igp.

