

Prepara un piatto da
medaglia d'oro

con Usain Bolt ed Epson



Novembre 2022 - Mentre guardi la partita...

Da gustare in compagnia

Medaglioni speziati

Medaglioni di fave e menta fresca con ceci tostati alla paprika, pane piatto fatto in casa, melanzane al forno e salsa all'aglio.

Molto tempo fa, prima di vincere i miei otto ori olimpici, sognavo di diventare un calciatore o un giocatore di cricket professionista. Pratico ancora questi sport, ma mi piace anche guardarli in TV insieme alla mia famiglia e agli amici. Prepariamo insieme questi stuzzichini da gustare mentre fai il tifo per la tua squadra del cuore?

Usain Bolt

Porzioni: **4-6**
Tempo di preparazione: **30 minuti**
Cottura: **45 minuti**

Ingredienti

- 1 limone (scorza e 4 cucchiaini di succo)
- Olio di oliva

Per le melanzane al forno e la salsa all'aglio

- 1 melanzana grande o 2 medie (tagliare a metà per il lungo e praticare un taglio a croce sulla polpa, facendo attenzione a non rompere la buccia)
- ½ cucchiaino di polvere di harissa (più una quantità aggiuntiva per guarnire)
- 1 aglio grande (rimuovere la parte superiore, lasciando intatta la radice)
- 1 cucchiaio di tahina

Per i ceci tostati alla paprika

- 400 g di ceci in scatola (lasciare sgocciolare e lavare)
- ½ cucchiaino di paprika affumicata in polvere
- ½ cucchiaino di semi di cumino
- 1 peperone rosso (tagliato a metà e affettato dopo aver tolto i semi)

Per il pane piatto fatto in casa

- 150 g di farina autolievitante (più una piccola quantità da spargere sul piano di lavoro)
- 150 g di yogurt naturale
- ½ cucchiaino di lievito
- Un pizzico di sale
- 1 cucchiaino di za'atar

Per i medaglioni di fave e menta fresca

- 300 g di fave in scatola (lasciare sgocciolare e lavare, vedere il suggerimento alla pagina successiva)
- 1 scalogno (pelare, tagliare a metà e tritare grossolanamente)
- Un mazzetto di menta fresca (rimuovere il gambo e tagliare grossolanamente le foglie)
- 2 cucchiaini di farina di ceci (in alternativa è possibile utilizzare farina 00)
- ½ cucchiaino di coriandolo macinato



Questa ricetta è pensata a scopo di intrattenimento e per la preparazione da parte di persone con un'adeguata capacità tecnica, a propria discrezione e a proprio rischio. Prima di provarla, assicurati di non essere allergico a nessuno degli ingredienti.

EPSON[®]
EXCEED YOUR VISION

Da gustare in compagnia: medaglioni speziati



1 Preriscaldare il forno a 220 °C (statico) o 200 °C (ventilato). Mettere le **melanzane tagliate a metà** su una teglia, con la polpa rivolta verso l'alto. Cospargere con **polvere di harissa** e salare. Aggiungere un filo di **olio**, lasciando che penetri all'interno del taglio precedentemente praticato. Aggiungere l'**aglio** sulla teglia e cospargerlo di olio. Infornare e lasciare cuocere per circa 40-45 minuti nel ripiano centrale del forno finché la melanzana e l'aglio non raggiungono una consistenza morbida.



2 Mettere i **ceci** in una ciotola di medie dimensioni, aggiungere **paprika**, **semi di cumino**, 1 cucchiaino di **olio** e metà **scorza di limone**, quindi salare a piacere e mescolare il tutto. Versare i ceci in una teglia da forno con i **peperoni a fette**. Avvolgere l'**aglio** nella stagnola, cospargere con olio di oliva e sale, quindi posizionare la teglia nel ripiano più alto del forno e fare cuocere per circa 20-25 minuti. Al termine della cottura, togliere dal forno e lasciare raffreddare.



3 Per preparare il pane piatto, mescolare la **farina autolievitante** con **yogurt**, lievito e sale in una ciotola di medie dimensioni e mescolare il tutto in modo da ottenere un composto morbido. Cospargere il piano di farina e lavorare l'impasto finché non diventa liscio. A questo punto, stenderlo con il mattarello creando un cerchio di circa 23-25 cm di diametro. Trasferire l'impasto su una teglia rivestita con carta da forno, condire con un filo di olio e aggiungere una spolverata di **za'atar**. Cuocere il pane nel ripiano superiore del forno per circa 10-15 minuti, fino a doratura.



4 Per i medaglioni di fave, mettere **fave**, **scalogno**, **menta**, **farina di ceci**, la **scorza di limone** avanzata, 2 cucchiaini di **succo di limone** e il **coriandolo macinato** in un mixer. Salare a piacere e frullare fino a ottenere un composto senza grumi. Con un cucchiaino, formare 12 palline di dimensioni uguali e appiattirle creando dei piccoli medaglioni.



5 Mettere sul fuoco una padella per friggere e coprire il fondo versando dell'**olio di oliva**. Quando l'olio è bollente, immergere i medaglioni e cuocerli per 1-2 minuti su ciascun lato fino a doratura. Friggere i medaglioni in più volte, se necessario. Rimuovere i medaglioni dalla padella e riporli su un piatto con carta da cucina per assorbire l'olio.



6 Quando la **melanzana** è pronta, prelevare la polpa con un cucchiaino e metterla su un tagliere. Schiacciare gli **spicchi d'aglio** ammorbiditi rimuovendo la buccia e tritare tutto insieme. Mettere il composto in una ciotola e aggiungere la **tahina** insieme al **succo di limone**. Salare a piacere e guarnire con un po' di harissa. Mettere i **ceci** e i **peperoni al forno** in un'altra ciotola. Tagliare il pane in 12 fette e servire insieme ai medaglioni su un piatto da portata.

Guarda la partita gustando questi golosi stuzzichini insieme ai tuoi amici e parenti.

I consigli dello Chef Usain

È possibile utilizzare sia le fave in scatola sia quelle appena raccolte. Le prime sono più mature e lasciate essiccare direttamente sulla pianta, quindi il medaglione sarà più scuro, tendente al marrone. I medaglioni preparati con fave fresche saranno invece di colore verde chiaro. I medaglioni possono essere preparati il giorno prima e conservati in frigorifero.

Allergeni: contiene sesamo.



Just relax! Usain Bolt



EPSON®