**"L’estate" – Cotture a bassa temperatura, arie e sferificazione**

**17 giugno ore 17**

**Gazpacho di pomodoro e peperone con aria di basilico**

**Ingredienti per 4 persone**

* 500 g pomodori
* 3 peperoni, di cui 2 gialli e 1 rosso (circa 270 g cotti e pelati)
* 50 g pane morbido
* foglie di basilico
* olio extra vergine di oliva
* peperoncino, sale e pepe

**Ingredienti per aria di basilico**

* 100 ml acqua,
* 2 g lecitina di soia pura (senza additivi ed aromi),
* 10 foglie di basilico genovese, molto profumato

**Insalata di calamari/polpo a bassa temperatura**

**Ingredienti**

* 1 polpo (circa 1kg)
* 1 spicchio d'aglio
* 3 rametti di prezzemolo
* olio, sale e succo di limone

**Ingredienti**

* 5 calamari (circa 500g)
* 1 spicchio d'aglio
* 3 rametti di prezzemolo
* olio, sale e succo di limone

**Crostata di frolla con lenticchie e marmellata di ciliegie**

**Ingredienti per la marmellata**

* 650 g ciliegie denocciolate
* 100 g zucchero
* 1 mela
* 1 bacca di anice stellato
* 3 bacche di cardamomo

\* Questi ingredienti non sono necessari se acquistate la marmellata di ciliegie già fatta (circa 400g)

**Ingredienti per la frolla**

* 200 g farina integrale
* 200 g burro
* 150 g zucchero
* 100 g farina di lenticchie (di qualsiasi tipo)
* 100 g farina di riso integrale
* 100 g mandorle, frullate per ottenere una farina
* 2 uova
* 1 bacca di vaniglia

**Caviale di melone**

**Ingredienti**

* 1 melone retato rosso (1 kg circa)
* 12 g sodio alginato (in farmacia o online)
* 10 g calcio cloruro (in farmacia o online)
* 1 l di acqua