

## Menu di pesce 01

### SPAGHETTI AL RAGÙ DI TRIGLIE

Ingredienti per 4 persone:

320 g di spaghetti,  
250 g di filetti di triglia,  
3 cucchiaini di concentrato di pomodoro,  
1 spicchio di aglio,  
1 pizzico di peperoncino in polvere,  
1 ciuffo di prezzemolo tritato,  
2 cucchiaini di pangrattato,  
5 cucchiaini di olio di oliva,  
sale.

Diluite il concentrato di pomodoro con un bicchiere di acqua bollente e versatelo sulle triglie; regolate di sale, mettete il coperchio e proseguite la cottura per dieci minuti.

A fine cottura, spolverizzate il ragù con il prezzemolo e mescolate.

Fate tostare il pangrattato in una padella antiaderente senza aggiungere condimento.

In una pentola portate a ebollizione abbondante acqua e quando bolle, salatela.

Tuffatevi gli spaghetti e lessateli al dente; scolateli e conditeli con il ragù di triglie; trasferiteli su un piatto da portata, spolverizzate con il pangrattato e serviteli subito.

### PACCHETTINI DI CERNIA CON PURÈ DI BROCCOLETTI

Ingredienti per 4 persone:

500 g di filetti di cernia,  
12 code di scampi,  
farina q.b.,  
succo di 1 limone,  
1 mazzetto di erba cipollina,  
4 fette di pancetta affumicata,  
9 cucchiaini di olio di oliva,  
1/2 dl di vino bianco secco,  
sale,  
pepe.

Per il purè di broccoletti:

1 kg di broccoletti,  
1 piccola patata,  
2 cucchiaini di parmigiano grattugiato,  
1 cucchiaio di panna,  
20 g di burro,  
1 pizzico di peperoncino piccante,  
sale.

Disponete un filetto di pesce tra due fogli di carta da forno e batteteli con un batticarne per appiattirli; riducetelo poi a pezzi di 4 cm di lato.

Ripetete l'operazione con gli altri filetti e disponeteli tutti in un piatto fondo.

Emulsionate il succo di limone con quattro cucchiaini di olio e il vino e versate il tutto sul pesce; lasciatelo marinare per quindici minuti.

Nel frattempo, preparate il purè di broccoletti: pulite i broccoletti, staccate i ciuffi delle infiorescenze con un pezzetto di gambo e le foglioline più tenere e lavate tutto.

In una pentola portate a ebollizione abbondante acqua salata e scottatevi prima le foglie e poi i broccoletti.

Con un coltellino tagliate le infiorescenze a qualche ciuffo di broccoletti e tenetele da parte.

Pelate la patata, lavatela e tagliatela a tocchetti; salateli e fateli cuocere a vapore nell'apposito cestello per dieci minuti; passateli quindi al mixer con i broccoletti e la panna.

In una casseruola fate fondere il burro, unite il purè, regolatelo di sale, insaporitelo con il parmigiano e fatelo asciugare su fiamma bassa; tenetelo da parte in caldo.

Fate tostare sotto il grill le fette di pancetta fino a quando saranno croccanti e poi mettetele a perdere l'unto in eccesso su fogli di carta assorbente; sbriciolatele.

Sgusciate gli scampi, eliminate il filetto nero intestinale posto sul dorso, lavateli e tagliateli a tocchetti.

Tagliuzzate qualche stelo di erba cipollina e mescolateli agli scampi; salateli e pepateli.

Suddividete i tocchetti di scampi sulla metà dei pezzi di cernia scolati dalla marinata; disponetevi sopra il resto dei pezzi di cernia e legateli a pacchetto, ciascuno con due steli di erba cipollina precedentemente scottati in acqua bollente, scolati, passati sotto l'acqua fredda e asciugati.

Passate i portafogli di cernia nella farina.

In una padella antiaderente fate scaldare il resto dell'olio e cuocetevi il pesce su fiamma vivace.

Scolate il pesce, disponetelo su un piatto da portata e cospargetelo con la pancetta tostata e sbriciolata.

Guarnitelo con il purè di broccoletti decorato con le foglioline e le infiorescenze tenute da parte e spolverizzato con un pizzico di peperoncino piccante.

## PLUM-CAKE ALLE NOCCIOLE FARCITO

Ingredienti per 6 persone:

Per il plum-cake:

140 g di burro,  
110 g di zucchero a velo,  
125 g di farina,  
100 g di nocciole tostate,  
2 uova,  
1/2 bustina di vanillina,  
lievito in polvere per dolci,  
1 pizzico di sale.

Per la farcia:

200 g di gelato allo yogurt,  
125 g di yogurt,  
100 g di lamponi,  
50 g di fragole,  
30 g di zucchero semolato,  
zucchero a velo.

Per decorare:

foglioline di menta,  
lamponi.

Montate con la frusta elettrica 110 g di burro con lo zucchero a velo e lavoratelo per trenta minuti circa; incorporatevi le uova, una alla volta, la farina setacciata con un pizzico di lievito in polvere, 80 g di nocciole tritate finemente, un pizzico di sale e la vanillina.

Con il resto del burro imburrate uno stampo da plum-cake e spolverizzatelo con il resto delle nocciole tritate; versatevi dentro l'impasto preparato e infornatelo.

Lasciatelo cuocere per cinquanta minuti circa; toglietelo quindi dal forno e fatelo raffreddare.

Sformate il plum-cake freddo, togliete via la calotta superiore e svuotatelo di parte dell'interno.

Spalmate sul fondo uno strato di gelato e livellate la superficie; disponetevi sopra i lamponi e copriteli con il resto del gelato.

Chiudete il tutto con la calotta superiore, coprite il plum-cake con pellicola trasparente e mettetelo in freezer per un'ora.

Frullate le fragole con lo yogurt e lo zucchero semolato.

Togliete il plum-cake dal freezer, eliminate la pellicola e disponetelo su un piatto.

Spolverizzatelo con lo zucchero a velo, decoratelo con le foglioline di menta e con i lamponi e servitelo a fette con la salsa a parte.