

Menu estivo 07

SCAMPI AL POMPELMO

Ingredienti:

600 gr di scampi sgusciati,
1/2 limone,
1 foglia di alloro,
prezzemolo,
1/2 tazza di yogurt,
1/2 tazza di maionese,
2 pompelmi,
tabasco,
sale,
pepe bianco in grani.

Scottate gli scampi per pochi minuti in acqua bollente aromatizzata con una fetta di limone, alloro, qualche rametto di prezzemolo, sale e pepe in grani.

Scolate i crostacei e lasciateli asciugare su un canovaccio asciutto e pulito.

In una ciotola amalgamate lo yogurt con la maionese e con il succo filtrato di un pompelmo (unitelo poco per volta); se la crema risultasse troppo densa allungatela con due cucchiaini di latte.

Condite con prezzemolo finemente tritato, qualche goccia di tabasco, sale e pepe macinato fresco.

Coprite il contenitore con pellicola trasparente e lasciate riposare in frigorifero per un'ora.

Servite gli scampi in coppette individuali conditi con la salsa e guarniti con qualche fetta di pompelmo privata della pellicina.

ZUPPA FREDDA ALLE BIETOLE

Ingredienti:

750 gr di bietole,
2 cipollotti,
4 tazze di yogurt,
2 spicchi d'aglio,
1 limone,
2 cucchiaini di menta fresca tritata,
sale,
pepe.

Lavate le bietole e privatele delle coste dure, quindi stufatele in poca acqua salata per un quarto d'ora circa (non devono sfarsi).

Pulite e tritate i cipollotti e amalgamateli con lo yogurt e l'aglio pestato, poi unite anche le bietole che nel frattempo avrete lasciato raffreddare e tritato.

Salate, pepate e aggiungete, a vostra scelta, il succo del limone o la sua buccia grattugiata (solo la parte gialla).

Mescolate accuratamente e cospargete di menta al momento di servire.

TARTARA ALL'ASTICE

Ingredienti:

300 gr di polpa di astice tritata,
succo di 2 limoni,
1 mela verde,
2 patate,
3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva,
sale,
pepe.

Lasciate riposare la polpa di astice per almeno 3 ore in frigorifero ricoperta con il succo di un limone.
Nel frattempo tagliate a cubetti la mela verde e lasciatela marinare anche questa nel succo dell'altro limone in frigorifero per 1 ora.
Sempre durante i tempi di marinatura lessate le patate, lasciatele raffreddare, tagliatele a fette e fatene un letto su un piatto da portata.
Amalgamate mela e polpa di astice, distribuite la tartara sul letto di patate e condite il tutto con l'olio, un pizzico di sale e uno di pepe.
Consigli per preparare l'aragosta: una volta cotta l'aragosta in acqua bollente, scolatela.
Quindi incidete il dorso a metà nel senso della lunghezza.
Separate completamente il crostaceo in due parti, individuate il filamento in testinale ed eliminatelo.
Fate la stessa cosa per la sacca cerebrale (appena sotto la testa).
Con un coltello affilato estraete la polpa dal carapace.
A seconda della preparazione tagliate la polpa a pezzetti oppure lasciatela nel guscio e conditela con succo di limone e olio extravergine d'oliva.

SORBETTO DI LIMONE

Ingredienti:

3 limoni grossi e freschi,
100 gr di zucchero,
1/4 di litro di panna liquida.

Fate sciogliere lo zucchero mescolandolo per bene con il succo dei limoni.
Quindi versate il composto in una vaschetta da ghiaccio precedentemente raffreddata e mettete in freezer.
Dopo un'ora circa togliete il composto dalla vaschetta e frullatelo sino a che diventa spumoso.
Montate quindi la panna in una terrina fredda e unitela al composto, amalgamate con cura e versate il tutto nuovamente nella vaschetta da ghiaccio, rimettendo poi in freezer.
Ripetete quest'operazione un'altra volta, infine lasciate riposare nel freezer per 2 ore.