

Menu di primavera 11

SFIZIOSITÀ DI RISO E SALMONE AL PROFUMO DI CANNELLA

Ingredienti per 4 persone:

4 fette di salmone affumicato,
200 g di riso,
7 cucchiaini di olio di oliva,
1 ciuffo di prezzemolo tritato,
cannella in polvere q.b.,
insalatina,
sale,
pepe.

In una casseruola portate a ebollizione dell'acqua e quando bolle, salatela; gettatevi il riso e lessatelo al dente per diciotto-venti minuti.

Scolatelo e conditelo con quattro cucchiaini di olio e il prezzemolo.

Spezzettate le fette di salmone e conditele con il resto dell'olio, la cannella e il pepe. Servendovi di un tagliapasta, formate quattro tortini di riso su un piatto di servizio e sormontate ciascuno con il salmone.

Decorate con l'insalatina e portate in tavola.

Curiosità: per tagliare il salmone affumicato bisogna utilizzare un coltello speciale, detto "coltella", a lama stretta, lunga, a punta arrotondata, con depressioni regolari lungo tutta la parte tagliente che permette la penetrazione dell'aria e facilita il movimento di taglio.

RISOTTO ALL'ARAGOSTA

Ingredienti per 4 persone:

320 g di riso,
600 g di aragosta,
100 g di polpa di pomodoro,
80 g di burro,
1 filo di olio di oliva,
1 litro di fumetto o brodo di pesce,
1 bicchiere di vino bianco secco,
1/2 bicchiere di brandy,
1 cipolla,
1 spicchio di aglio,
1 ciuffo di prezzemolo tritato,
1 pizzico di peperoncino piccante,
sale.

Mondate e tritate la cipolla.

Dividete l'aragosta a metà, nel senso della lunghezza e sgusciatela.

Tagliate la polpa a medaglioni e fateli rosolare in una padella con un filo di olio, la cipolla e lo spicchio di aglio schiacciato.

Bagnateli con il brandy e fiammeggiatelo.

Eliminate l'aglio, aggiungete la polpa di pomodoro e il peperoncino, salate, mettete il coperchio e proseguite la cottura per dieci minuti, su fiamma dolce.

In una casseruola fate fondere una noce di burro, unite il riso e fatelo tostare mescolando con un cucchiaino di legno.

Bagnatelo con due mestoli di fumetto caldo (o di brodo), mescolate e lasciate cuocere su fuoco medio, aggiungendo altro fumetto bollente ogni volta che il precedente è stato assorbito.
Verso fine cottura unite la salsa con l'aragosta e regolate di sale.
Quando il risotto è cotto al dente, toglietelo dal fuoco e mantecatelo con il resto del burro; profumatelo con il prezzemolo, mescolatelo e servitelo subito.

TRIGLIE FARCITE ALLE VERDURE E PANGRATTATO

Ingredienti per 6 persone:

8 triglie di 100 g ciascuna,
1 melanzana,
1 zucchina,
1 cipolla,
pangrattato q.b.,
olio di oliva,
sale,
pepe,
1 cespo di lattuga riccia.

Cuocete in forno la melanzana, poi sfornatela e spolpatela.
Spuntate la zucchina, lavatela, asciugatela e tagliatela a dadini.
Mondate, pelate e tritate la cipolla.
In una padella, fate scaldare un filo di olio e rosolatevi i dadini di zucchina con la cipolla.
Salate, pepate e aggiungete la polpa della melanzana.
Pulite le triglie, apritele a libro ed eliminate la lisca.
Farcitele con la preparazione di verdure, salatele, pepatele e legatele con filo da cucina. Spolverizzatele di pangrattato, ungetele con un filo di olio e infornatele; lasciatele cuocere per quindici minuti circa.
Sfogliate la lattuga e tenete da parte solo il cuore.
Lavate le foglie e disponetele su un piatto di servizio.
Togliete le triglie dal fuoco e adagiatele sul letto di lattuga.
Portatele subito in tavola.

MILLEFOGLIE CON YOGURT

Ingredienti per 4 persone:

100 g di pasta fillo surgelata,
200 g di yogurt greco con 0% di grassi,
150 g di fragole fresche,
30 g di zucchero a velo,
2 cucchiaini di olio d'oliva.

Fate scongelare i fogli di pasta fillo.
Disponeteli sulla placca del forno rivestita con carta oleata, distanziati tra loro, e ungeteli di olio.
Cospargete i fogli con la metà dello zucchero a velo fatto scendere da un setaccio e mettete in forno preriscaldato a 200°.
Cuocete le sfoglie per 4-5 minuti, fino a quando risulteranno dorate e croccanti: la pasta fillo, a differenza di quella sfoglia, richiede pochi minuti di cottura, ma a una temperatura elevata.
Lasciate raffreddare i fogli e spezzettateli formando tanti petali.

Lavate velocemente le fragole, asciugatele con cura, tamponandole con carta da cucina, eliminate il picciolo e tagliatele a fettine.

Mescolate lo yogurt con lo zucchero rimasto, in una ciotolina.

Se preparate questi ingredienti in anticipo, conservateli in frigo.

Disponete i petali di pasta fillo su 4 piattini da dessert, alternandoli con cucchiainate di yogurt e fettine di fragole, così da formare quasi una rosa.

Se vi piace, potete spolverizzare il dolce con altro zucchero a velo.