

Menu di pesce 08

RISOTTO AL CARTOCCIO CON SCAMPI E ZUCCHINE IN FIORE

Ingredienti per 4 persone:

300 g di riso,
350 g di zucchine con il fiore,
300 g di scampi,
1 carota,
2 cipolle,
1 costa di sedano,
1 e 1/2 cucchiaino di concentrato di pomodoro,
1 bicchierino di brandy,
1 ciuffo di prezzemolo tritato,
20 g di burro,
olio di oliva,
sale,
pepe.

Mondate e tritate una cipolla, il sedano e la carota.

Sgusciate gli scampi; tritate i gusci e le teste.

In una casseruola, fate scaldare un filo di olio e soffriggetevi il trito di gusci e teste di scampi con il trito di verdure.

Bagnate con il brandy e lasciatelo sfumare su fiamma vivace.

Aggiungete il concentrato di pomodoro, 2 dl di acqua fredda e qualche grano di pepe e portate a ebollizione; lasciate sobbollire il tutto per quaranta minuti, poi togliete la casseruola dal fuoco e filtrate il fumetto.

Tenete da parte mezzo bicchiere di fumetto e riportate il resto a ebollizione.

Lessatevi il riso al dente.

Togliete il fiore alle zucchine, spuntatele, lavatele e tagliatele a rondelle.

Pulite delicatamente i fiori, eliminando i pistilli e tagliateli a listarelle.

Scaldare il forno a 180°.

Mondate e tritate la seconda cipolla; rosolatela in una casseruola con il burro.

Unite le zucchine e fatele cuocere per dieci minuti.

Aggiungete gli scampi, salateli, pepateli e cuocete il tutto per altri quattro minuti, bagnando con qualche cucchiaino del fumetto tenuto da parte.

Unite i fiori di zucca, mescolate e spolverizzate con il prezzemolo.

Scolate il riso e conditelo con la metà del sugo di scampi e zucchine.

Disponete sulla placca del forno due grandi fogli di carta da forno sovrapposti e rovesciatevi dentro il risotto.

Aggiungete il resto del sugo e chiudete il cartoccio, sigillando i bordi.

Infornatelo e lasciatelo cuocere per quindici minuti circa.

FILETTO DI ROMBO AL CURRY SU UN LETTO DI LATTUGA

Ingredienti per 4 persone:

4 filetti di rombo da 200 g ciascuno,
1 cuore di lattuga di 120 g,
80 g di yogurt magro,
2 cucchiaini di olio di oliva,
4 cucchiaini di vino bianco secco,
curry dolce,
cerfoglio fresco,
sale,
pepe.

In una padella, versate 2 dl di acqua, il vino e un pizzico di sale e portate a ebollizione. Immergetevi i filetti di rombo e cuoceteli per alcuni minuti; scolateli.

Lavate il cuore di lattuga e dividetelo in foglie.

In un'altra padella, fate scaldare l'olio e saltatevi la lattuga; salatela e pepatela. Versate lo yogurt nel fondo di cottura del pesce, aggiungete il curry e mescolate con un cucchiaino di legno per ottenere una salsina omogenea.

Disponete su quattro piatti individuali la lattuga, adagiatevi sopra i filetti di rombo e irrorateli con la salsina preparata. Profumate con del cerfoglio e portate in tavola caldo.

SOUFFLE' AGLI SPINACI

Ingredienti per 6 persone:

200 g di spinaci già lessati,
1,5 dl di panna fresca,
50 g di ricotta,
50 g di parmigiano grattugiato,
20 g di farina,
2 dl di latte,
30 g di burro,
2 tuorli,
4 albumi,
50 g di olio di oliva,
sale.

In una grande padella fate scaldare l'olio e insaporitevi gli spinaci per dieci minuti, su fuoco medio, fino a quando saranno ben asciutti.

Abbassate la fiamma, cospargete con la farina, aggiungete 20 g di burro, versate il latte a filo mescolando in continuazione per tre minuti.

Trasferite il composto di spinaci in una ciotola, unite i tuorli, la panna, la ricotta e il parmigiano, mescolate e regolate di sale.

Montate gli albumi a neve ferma con un pizzico di sale e incorporateli delicatamente al composto, mescolando dal basso verso l'alto.

Scaldate il forno a 180°.

Sistemate nel forno una teglia che possa contenere gli stampini e riempitela per un terzo d'acqua.

Imburrate sei stampini da soufflé di 6,5 cm di diametro e 5 cm di altezza.

Distribuite il composto negli stampini, riempiendoli fino a metà e cuocete i soufflé in forno per 25 minuti.

Sforneteli e serviteli caldi.

GATEAU AUX FRUITS

Ingredienti per 8 persone:

150 g di semolino,
100 g di zucchero,
7,5 dl di latte,
1 pera,
1 kiwi,
2 fette di ananas,
50 g di lamponi,
50 g di more,
50 g di fragole,
50 g di cocco grattugiato,
30 g di burro,
1 dl di succo di frutti esotici.

Portate il latte a ebollizione, in una casseruola; gettatevi il semolino a pioggia e mescolate in continuazione con una frusta; lasciate cuocere il semolino per quindici minuti, mescolando molto spesso e poi toglietelo dal fuoco; incorporatevi quindi il burro, il cocco, lo zucchero e il succo di frutti esotici; fate intiepidire il composto.

Nel frattempo preparate la frutta: pelate la pera e il kiwi e tagliateli a cubetti.

Tagliate a cubetti anche le fette di ananas.

Dividete a metà le fragole.

Unite la frutta preparata, i lamponi e le more al composto di semolino tiepido e versatelo in uno stampo da plum cake rivestito con pellicola trasparente.

Scuotete leggermente lo stampo sul piano da lavoro per eliminare tutti gli eventuali spazi di vuoto formatisi.

Mettete il dolce in frigorifero e lasciatelo rassodare per due ore.

Trascorso il tempo di riposo indicato, togliete il dolce dal frigo e sformatelo su un piatto da portata.

Eliminate la pellicola, tagliatelo a fette e servitelo.