

Menu di pesce 09

RISO IN INSALATA CON PESCE

Ingredienti per 4 persone:

320 g di riso,
12 code di gamberi grosse,
500 g di cozze,
300 g di calamaretti,
1 litro di brodo vegetale,
1 mazzetto di basilico,
1 rametto di menta,
80 ml di olio extravergine di oliva,
1 spicchio di aglio,
30 g di pinoli,
sale fino,
pepe.

Lavate e asciugate delicatamente le foglioline del basilico e della menta, raccoglietele nel mortaio. Sbucciate l'aglio e unitelo alle foglie di basilico. Aggiungete i pinoli, una spolverata di pepe e un pizzico di sale. Schiacciate con il pestello fino a ridurre il tutto a una crema. Unite l'olio poco alla volta, mescolando. Raschiate le cozze con un coltellino sotto l'acqua corrente. Cuocetele in un tegame coperto 8 minuti a fiamma vivace. Eliminate i gusci vuoti, fate raffreddare. Spellate e pulite i calamari dalle interiora, staccate i tentacoli e tagliate le sacche ad anelli. Lessateli nel brodo vegetale 6 minuti, scolate e tenete da parte in caldo il brodo. Lavate le code di gambero e scottatele nel brodo vegetale 2 minuti; scolatele. Lessate il riso in una casseruola con lo stesso brodo usato per il pesce 18 minuti. Scolatelo e raffreddatelo sotto l'acqua fredda, versatelo in una ciotola e conditelo con il pesto preparato. Aggiungete le cozze, i calamari e le code di gambero. Mescolate delicatamente. Servite.

PADELLATA DI PESCE

Ingredienti per 4 persone:

600 g di merluzzo in tranci,
500 g di code di gamberi,
3 pomodori,
100 g di olive nere,
4 cucchiaini di olio di oliva,
1 spicchio di aglio,
1 rametto di basilico,
sale fino,
pepe.

Lavate i tranci di merluzzo e asciugateli tamponandoli con carta da cucina. Tagliateli a tocchetti con un coltello affilato su un tagliere. Sgusciate le code di gamberi lasciando attaccata solo la coda. Eliminate il filetto nero intestinale. Lavateli e asciugateli. Pulite il basilico con un telo da cucina leggermente inumidito. Lavate e asciugate i pomodori. Tagliateli a filetti con un coltello affilato su un tagliere, senza pelarli. Schiacciate lo spicchio di aglio. Scaldate l'olio in una larga padella e rosolatevi 3 minuti l'aglio.

Aggiungete i filetti di pomodoro e cuocete 10 minuti.
Scartate lo spicchio di aglio.
Unite il merluzzo, insaporite con il sale e spolverizzate con il pepe.
Fate cuocere il merluzzo 10 minuti, voltandolo con una paletta a metà cottura.
Aggiungete le code di gambero e le olive, fate cuocere ancora 5 minuti.
Spezzettate con le mani il basilico gettandolo direttamente nella padella.
Mettete il coperchio e spegnete.
Lasciate riposare 5 minuti.
Distribuite in piatti individuali irrorando con il fondo di cottura.
Servite.

VERDURE IN VINAIGRETTE

Ingredienti per 4 persone:

8 rape,
200 g di piselli freschi,
8 zucchine piccole,
12 asparagi verdi,
400 g di fave fresche,
8 carciofi,
1/2 limone,
4 cucchiaini di olio di oliva,
20 ml di aceto balsamico,
1 cucchiaino di aneto tritato,
sale fino.

Lavate bene le rape.
Lessatele in una casseruola con abbondante acqua bollente salata 30 minuti.
Lavate, nel frattempo, le zucchine, spuntatele e tagliatele a rondelle.
Spremete il mezzo limone in una ciotola e aggiungetevi acqua fredda.
Pulite i carciofi eliminando le foglie esterne più dure, tagliateli a metà ed eliminate il fieno interno.
Tuffateli nell'acqua e limone.
Eliminate la parte dura e legnosa agli asparagi e lavateli bene.
Ponete sul fuoco una casseruola con abbondante acqua e portate a ebollizione.
Sistematela sulla casseruola il cestello per la cottura al vapore.
Mettete nel cestello i carciofi e dopo 12 minuti gli asparagi.
Unite dopo 5 minuti i piselli e le fave, sgranati, e le zucchine, cuocete ancora 10 minuti.
Scolate le rape, sbucciatele ancora calde e tagliatele a tocchetti.
Mettete le verdure in un terrina.
Sbattete in una ciotolina, con una forchetta, l'aceto balsamico, il sale e l'olio.
Versate l'emulsione sulle verdure.
Cospargete con l'aneto e servite.

CIAMBELLA ESOTICA

Ingredienti per 6 persone:

1 mango,
1 papaia,
200 g di farina,
100 g di zucchero,
2 uova,
50 g di cocco grattugiato,
1/2 bustina di lievito in polvere,
50 ml di succo di limone,
sale fino,
burro e farina per lo stampo.

Accendete il forno a 180°.
Sbucciate il mango, tagliatelo a metà ed eliminate il nocciolo.

Tagliate a metà la papaia ed eliminate i semi e la buccia.

Mettete metà della frutta in un frullatore e riducetela in purea.

Tagliate il resto a fettine e spruzzatela con il succo di limone.

Coprite con pellicola e tenete in frigo.

Mettete la purea di frutta in una ciotola.

Aggiungete la farina, 40 g di cocco grattugiato e mescolate bene.

Rompete le uova in un'altra ciotola e aggiungete lo zucchero, sbattete con una forchetta fino a quando il composto avrà preso un colore chiaro.

Unite le uova alla purea di frutta, amalgamate mescolando con il cucchiaio.

Mescolatevi il lievito e salate.

Ungete uno stampo ad anello con il burro e spolverizzatelo con la farina.

Ponete in forno e cuocete 45 minuti.

Sfornate e fate raffreddare completamente.

Capovolgete lo stampo in un piatto da portata e sfornate delicatamente.

Contornate con la frutta a fette e spolverizzate con il cocco grattugiato rimasto.

Servite.