

## Menu di primavera 21

### PENNETTE CON FAGIOLINI E GAMBERETTI

Ingredienti per 4 persone:

320 g di pennette rigate,  
160 g di salmone affumicato a dadini,  
200 g di fagiolini verdi,  
200 g di gamberetti freschi,  
50 g di piselli in scatola,  
50 g di fagioli un scatola,  
50 ml di succo di limone,  
1 rametto di prezzemolo,  
1 ciuffo di finocchietto,  
2 cucchiaini di olio di oliva,  
1 cucchiaino di burro,  
3,5 cucchiaini di sale grosso,  
4-5 grani di pepe nero,  
sale fino.

Eliminate le estremità e i filamenti esterni ai fagiolini.  
Lavateli con abbondante acqua corrente, lasciandoli in ammollo 10 minuti.  
Tagliateli in 3 parti.  
Lavate bene in acqua fredda i gamberetti e sgusciateli.  
Pulite il prezzemolo, lavatelo sotto l'acqua corrente.  
Asciugatelo molto bene con un panno o carta da cucina.  
Lavate, asciugate e tagliuzzate il finocchietto.  
Tritate finemente il prezzemolo, su un tagliere, con un coltello o con la mezzaluna.  
Sgocciate i piselli e i fagioli dal liquido di conservazione.  
Portate a ebollizione 2 litri di acqua in una pentola.  
Salatela con 1 cucchiaino di sale grosso.  
Tuffate nell'acqua bollente i fagiolini preparati.  
Cuoceteli 15 minuti.  
Scolate e passate immediatamente i fagiolini sotto il getto dell'acqua fredda: in questo modo non perderanno il loro bel colore verde.  
Versate 3 litri di acqua in un'altra pentola a bordi alti e portate a bollire.  
Salate con 3 cucchiaini di sale grosso.  
Versate nell'acqua bollente le pennette, mescolate con un cucchiaio di legno.  
Lessatele 12 minuti, o quanto è indicato sulla confezione.  
Scolate la pasta.  
Raffreddatela passandola sotto l'acqua fredda e versatela in una terrina.  
Scaldare in una padella il burro, a fuoco basso.  
Versate i gamberetti e rosolateli 3 minuti a fuoco medio, unite piselli e fagioli, mescolate e fate insaporire 2 minuti.  
Togliete e teneteli da parte.  
Mettete in una ciotola l'olio, il succo del limone, filtrato attraverso un colino a maglie fitte, e un pizzico di sale fino.  
Emulsionate con una mano o con una forchetta, fino a ottenere una salsina leggermente densa.  
Unite alla pasta i fagiolini, i piselli, i fagioli, i gamberetti e il salmone a dadini.  
Mescolate delicatamente tutto con il condimento, cospargete con il pepe macinato.  
Spolverizzate con il prezzemolo tritato e il finocchietto.  
Servite fresco.

### SOGLIOLE AL CARTOCCIO

Ingredienti per 4 persone:

4 filetti di sogliole (600 g),  
300 g di carote,  
12 foglie di cavolo cinese,  
30 ml di vino bianco secco,  
1 limone (solo succo),

40 ml di olio di oliva,  
1 rametto di maggiorana,  
pepe bianco,  
sale fino.

Spuntate e raschiate le carote, tagliatene metà a rondelle e metà a filetti sottili.  
Lavate le foglie di cavolo, asciugatele e tagliatele a striscioline finissime.  
Portate a bollire 2 litri di acqua in una pentola e lessatevi le carote a rondelle e il cavolo 8 minuti; unite i filetti di carota e proseguite la cottura 2 minuti.  
Scolate le verdure e tenetele da parte.  
Sciacquate i filetti di sogliola, asciugateli.  
Insaporiteli con sale e pepe, irrorateli con metà succo di limone.  
Scaldate 20 ml di olio in una padella e unitevi i filetti di sogliola, cuoceteli 1 minuto, voltateli e cuocete altri 2 minuti.  
Bagnateli con il vino, fatelo evaporare a fiamma alta 1 minuto.  
Sgocciolate il pesce e tenetelo in caldo.  
Cuocete nella stessa padella le verdure preparate 3 minuti, mescolando.  
Scaldate il forno a 200°.  
Distribuite le verdure al centro di 4 fogli di carta da forno (di circa 35 x 35 cm).  
Disponetevi sopra i filetti di sogliola arrotolati su se stessi.  
Salate e pepate, irrorate con l'olio rimasto e il succo di limone, spolverizzate con le foglie di maggiorana pulite e spezzettate.  
Chiudete bene i cartocci, disponeteli in una placca e infornate 10 minuti.  
Sfornate e servite nei cartocci.

## INSALATA DI FAGIOLINI

Ingredienti per 4 persone:

450 g di fagiolini,  
2 cipollotti,  
50 g di gherigli di noce,  
1 limone,  
4 cucchiaini di olio extravergine di oliva,  
1 ciuffo di prezzemolo (o cerfoglio),  
sale fino,  
pepe.

Spremete il limone, filtrandone il succo attraverso un colino a maglie fitte.  
Riunite il succo di limone in una ciotola con l'olio e un pizzico di sale e pepe.  
Sbattete con una piccola frusta o una forchetta per emulsionare la salsina.  
Lavate il prezzemolo e tritatelo finemente.  
Spuntate i fagiolini e lavateli bene.  
Portate a bollire abbondante acqua in una pentola e lessate i fagiolini 10 minuti; scolateli al dente.  
Tagliateli a tocchetti lunghi 4 cm e fateli raffreddare.  
Spellate i cipollotti, eliminate la radichetta e la parte verde.  
Tagliate la parte bianca a rondelle sottili con un coltello.  
Tritate grossolanamente i gherigli di noce (tenete da parte qualche gheriglio intero per la decorazione) e uniteli alla salsina preparata.  
Riunite in un piatto da portata i fagiolini con le rondelle di cipollotto e mescolate bene con due cucchiaini.  
Spolverizzate la verdura con il prezzemolo tritato.  
Irrorate l'insalata con la salsina preparata.  
Cospargete con i gherigli di noce tenuti da parte, spezzettati con le mani, mescolate delicatamente.  
Servite.

## TORTA DI KIWI E CREMA DI RICOTTA

Ingredienti per 6 persone:

1 disco di pasta sfoglia pronta,  
500 g di kiwi,  
200 g di ricotta,

1 uovo,  
50 g di biscotti secchi,  
1 limone non trattato,  
60 g di zucchero semolato,  
100 g di panna fresca,  
2 cucchiaini di brandy,  
20 g di zucchero a velo,  
10 g di burro per lo stampo,  
10 g di farina per lo stampo.

Sbucciate i kiwi e tagliateli a fettine sottili.

Lavate e asciugate il limone, grattugiate la scorza.

Disponete le fettine di kiwi in un piatto, spolverizzatele con mezza scorza di limone e 30 g di zucchero.

Lasciate riposare 5 minuti.

Mettete i biscotti in un sacchetto di carta e sbriciolateli con il batticarne, facendo attenzione a non rompere il sacchetto.

Mettete la ricotta setacciata in una ciotola.

Lavoratela con la forchetta per renderla cremosa.

Unite l'uovo sgusciato, lo zucchero, la panna e la scorza di limone rimasti.

Mescolate bene fino a quando gli ingredienti risultano ben amalgamati.

Scaldate il forno a 180°.

Imburrate e infarinate uno stampo per torte di 26 cm di diametro.

Disponete il disco di pasta facendolo risalire lungo i bordi.

Potete mettere la pasta sfoglia nella teglia direttamente nella carta forno in cui è avvolta, evitando burro e farina.

Punzecchiate la pasta sul fondo con le punte di una forchetta.

Spolverizzate con i biscotti secchi imbevuti di brandy.

Disponete le fettine di kiwi sul fondo, facendo attenzione a non lasciare spazi vuoti.

Spalmatevi sopra la crema di ricotta, livellandola con una spatolina o il dorso di un cucchiaio.

Infornate 35 minuti.

Sfornate, spolverizzate con lo zucchero a velo.

Decorate le fette con ciuffetti di panna montata spolverizzati con cacao amaro in polvere e fettine di kiwi.

Servite.