

## Menu di primavera 25

### ZUPPETTA ROSSA AL GRANCHIO

Ingredienti per 6 persone:

500 g di polpa di granchio,  
2 pomodori,  
1 zuccina,  
1 patata,  
1 spicchio di aglio,  
1 ciuffetto di prezzemolo tritato,  
3 cucchiaini di olio di oliva,  
1,5 l di brodo di pesce,  
6 fette di pane casereccio,  
sale,  
pepe.

Sbucciate la patata, lavatela e tagliatela a cubetti.

Eliminate le estremità della zuccina, lavatela e tagliatela a rondelle.

Pelate il pomodoro e tagliatelo a pezzi.

Tritate lo spicchio di aglio.

In una casseruola fate rosolare l'aglio con due cucchiaini di olio; unite le verdure e lasciatele rosolare per qualche minuto.

Versate il brodo, aggiustate di sale, pepate e fate cuocere per venti minuti.

Trascorso il tempo di cottura indicato passate il tutto al passaverdura e poi rovescietelo di nuovo nella casseruola.

Sgocciolate la polpa di granchio, spezzettatela e unitela al resto; riportate a bollire e fate cuocere per altri dieci minuti.

Nel frattempo passate le fette di pane sotto il grill del forno per cinque minuti.

Spegnete il fuoco, unite il prezzemolo e l'olio rimasto.

Distribuite la zuppetta nei piatti e servitela accompagnata dal pane tostato.

### BACCALA' AL SEDANO, POMODORO, UVETTA, PINOLI E OLIVE

Ingredienti per 4 persone:

800 g di baccalà norvegese già ammollato,  
500 g di sedano,  
300 g di pomodori,  
30 g di uvetta sultanina,  
30 g di pinoli,  
1 manciata di olive nere snocciolate,  
1 cipolla,  
olio di oliva,  
sale,  
pepe.

Pulite il baccalà eliminando la pelle e tagliatelo a pezzi.

Mondate e lavate il sedano ed eliminate i filamenti; tagliatelo a fettine non troppo sottili e scottatelo per pochi minuti in acqua bollente salata.

Mondate e tritate finemente la cipolla.

Pelate i pomodori, divideteli a metà ed eliminate i semi e la loro acqua di vegetazione; tritate grossolanamente la polpa.

In una padella, scaldate un filo di olio e soffriggetevi la cipolla.

Aggiungete i pomodori e lasciateli cuocere per pochi minuti.

Unite quindi i pezzi di baccalà e fateli insaporire.

Aggiungete il sedano, i pinoli, l'uvetta e le olive e proseguite la cottura su fiamma bassa, aggiungendo un po' di acqua nel caso il fondo di cottura si asciugasse troppo.

A fine cottura, regolate di sale e pepate; servite.

### PADELLATA DI CAROTE, FAGIOLINI E MAIS

Ingredienti per 4 persone:

300 g di carote,  
200 g di fagiolini verdi,  
200 g di pannocchiette di mais in salamoia,  
1 spicchio di aglio,  
2 cucchiaini di salsa di soia,  
125 ml di olio di arachidi,  
1 cucchiaio di olio di sesamo,  
sale fino,  
sale grosso,  
pepe.

Spuntate le carote, lavatele, asciugatele e raschiatele con un coltellino o con un pelapatate. Tagliatele a rondelle.

Lavate l'aglio senza sbucciarlo, asciugatelo bene, schiacciatelo con la lama di un coltello.

Sgocciate le pannocchiette in un colino, sciacquatele e sistematele in un piatto.

Spuntate i fagiolini, eliminate il filo laterale, lavateli in abbondante acqua fredda e scolateli.

Portate a bollire in una pentola 2 litri d'acqua, salatela con il sale grosso.

Tuffate i fagiolini nell'acqua bollente.

Lessateli 10 minuti.

Scolateli in un colapasta e trasferiteli in una terrina.

Scaldare l'olio di arachidi in una padella antiaderente, unite l'aglio e fatelo rosolare 2 minuti, poi eliminatelo.

Versate nella padella le rondelle di carota, mescolate con un cucchiaio di legno.

Aggiungete la salsa di soia e l'olio di sesamo, sempre mescolando.

Proseguite la cottura a fuoco vivo 3 minuti, senza smettere di mescolare.

Abbassate la fiamma, cuocete 10 minuti; poi aggiungete i fagiolini e le pannocchiette.

Salate e pepate.

Mescolate con un cucchiaio di legno e proseguite la cottura 1 minuto.

Trasferite le verdure in una ciotola da portata.

servite subito.

## SORBETTO DI MELONE

Ingredienti per 4 persone:

1 melone maturo,  
50 g di frutta candita,  
100 g di zucchero semolato,  
30 g di farina di mandorle,  
1 cucchiaio di succo di limone,  
2 gocce di estratto di mandorle amare,  
12 foglie di menta fresca,  
1 cucchiaio di gelatina di albicocca.

Tritate la frutta candita con la mezzaluna.

Mettete in una ciotola 40 g di zucchero, la farina di mandorle, la frutta candita e la gelatina d'albicocca; lavorate l'impasto 5 minuti con le mani per renderlo omogeneo.

Versate l'impasto in una pentola e trasferitela sul fuoco dolce.

Mescolate fino a quando si sarà asciugato, senza farlo caramellare.

Prendete uno stampo rettangolare e ricopritelo con 1 foglio di carta di alluminio.

Stendete l'impasto preparato con un forchetta, in uno strato uniforme di circa 1,5 cm e lasciatelo raffreddare.

Versate in una casseruola l'acqua e lo zucchero rimasto.

Portate a ebollizione inclinando la casseruola per distribuire il calore, sobbollite 2 minuti, togliete dal fuoco e lasciate raffreddare.

tagliate in 2 parti il melone.

Eliminate semi e filamenti.

Sbucciatelo e tagliate 3/4 della polpa a pezzetti.

Versate nel frullatore melone a pezzetti, succo di limone, estratto di mandorle amare, sciroppo di zucchero e la pasta di mandorle preparata.

frullate finemente e versate la preparazione nello stampo rettangolare; ponete in freezer almeno 1 ora.

Tagliate il melone rimasto a fettine e distribuitele a cerchio, su piatti individuali.

Disponete al centro 2 palline di sorbetto.  
Guarnite con le foglie di menta fresca.  
servite.