

Menu di pesce 10

INSALATA DI PASTA CON PESCE

Ingredienti per 4 persone:

160 g di farfalle lessate,
1/2 peperone rosso,
1/2 peperone giallo,
50 g di olive nere,
200 g di calamari,
8 gamberi,
150 g di cozze sgusciate,
1 confezione di pasta fillo,
1 limone (solo succo),
1 rametto di dragoncello,
3 cucchiaini di olio di oliva,
2 cucchiaini di burro,
1 cucchiaino di pepe bianco in grani,
sale fino.

Accendete il forno a 180°.

Aprite la confezione di fillo-pasta e coprite immediatamente i fogli con un panno umido perché non si secchino.

Sciogliete a bagnomaria il burro (2 minuti).

Spennellate i fogli di pasta, sovrapponendoli uno all'altro.

Prendete una tortiera rotonda e foderatela con i fogli di pasta fillo, ritagliando il bordo eccedente.

Infornate 10 minuti, coperto con carta da forno.

Controllate spesso affinché i fogli non si brucino.

Togliete il cestino dal forno e lasciate raffreddare.

Lavate le cozze e i gamberi in acqua fredda.

Togliete la testa ai gamberi, lasciando attaccato il guscio.

Pulite e lavate i calamari in abbondante acqua salata.

Levate gli occhi, la bocca e l'interno della sacca.

Tagliate la sacca ad anelli lasciando interi i tentacoli.

Lavate i peperoni, levate i semi e i filamenti interni e tagliateli a striscioline di 2 cm di spessore.

Scaldate bene una padella con metà olio.

Cuocetevi i gamberi 4 minuti, i calamari 3 minuti, le cozze 1 minuto e i peperoni 4 minuti.

Preparate la salsina mettendo in una ciotolina l'olio rimasto, il succo di limone filtrato e il dragoncello.

Insaporite con il sale e il pepe, macinato al momento.

Emulsionate con una frusta a mano o una forchetta.

Mettete in una ciotola le farfalle, condite con 3 cucchiaini di salsina.

Aggiungete i calamari e le cozze, mezza porzione di peperoni e le olive.

Mescolate e versate tutto nel cestino di pasta.

Disponete sopra i gamberi intercalando con li resto dei peperoni.

Versate a filo la salsina rimasta.

Servite.

SANPIETRO ALLE OLIVE

Ingredienti per 4 persone:

4 filetti di pesce Sanpietro,
500 g di pomodori maturi,
20 g di pasta di olive nere,
1 carota,
1 costa di sedano,
1/2 cipolla,
4 fili di erba cipollina,
40 ml di olio di oliva,
1 lime,
sale fino,

pepe nero in grani.

Portate a ebollizione 1 litro di acqua in una casseruola.
Lavate la carota e il sedano, tagliateli a pezzi.
Sbucciate la cipolla e dividetela metà.
Tuffate le verdure nell'acqua in ebollizione.
Tuffatevi i pomodori, lavati, e scottateli 1 minuto.
Raccoglieteli con un mestolo forato, sgocciolateli.
Passateli rapidamente sotto l'acqua corrente.
Spellateli ed eliminate i semi e l'acqua di vegetazione.
Tagliate la polpa ottenuta a dadini.
Raccoglietela in una ciotola e conditela con un pizzico di sale e abbondante pepe macinato al momento.
Irrorate il tutto con 2 cucchiaini di olio.
Mescolate bene.
Mettete un cestello per la cottura a vapore sulla casseruola con l'acqua in ebollizione con le verdure.
Sistemateli sopra i filetti di pesce.
Cuoceteli 12 minuti voltando delicatamente a metà cottura con una paletta.
Pulite i fili di erba cipollina con carta da cucina inumidita.
Tagliatela con le forbici e raccoglietela in una ciotolina.
Lavate il lime, tagliatelo a metà e spremetelo con uno spremiagrumi.
Filtrate il succo e mettetelo nella ciotolina con l'erba cipollina.
Aggiungete un pizzico di sale e l'olio rimasto.
Sbattete bene con una forchetta.
Sistamate la dadolata di pomodoro su un ampio piatto da portata.
Adagiatevi sopra i filetti di pesce.
Spalmate ogni filetto con la pasta di olive.
Irrorate con l'emulsione di lime e olio.
Servite.

VERDURE GRIGLIATE

Ingredienti per 4 persone:

2 melanzane,
1 peperone rosso,
1 peperone giallo,
2 zucchine,
2 spicchi di aglio,
6 cucchiaini di olio di oliva,
1 ciuffo di basilico,
sale,
pepe.

Lavate tutte le verdure.
Eliminate i peduncoli dei peperoni, divideteli a metà per il lungo e privateli dei semi edei filamenti bianchi; riduceteli a falde. Spuntate le zucchine e le melanzane e tagliatele a fette nel senso della lunghezza. Sbucciate l'aglio, tritatelo finemente e versatelo in una ciotola; salate, pepate e irrorate con l'olio.
Emulsionate il condimento con una forchetta e passatevi le verdure su tutti i lati. Mettetele poi in frigorifero coperte e lasciatele marinare per circa un'ora.
Scaldate una griglia o la bisticchiera e cuocetevi le verdure su entrambi i lati, facendo attenzione a non bruciarle.
Pelate i peperoni.
Profumate le verdure con il basilico, disponetele in un piatto da portata e servitele.

DOLCE RUSTICO CON PESCHE NOCI

Ingredienti per 6 persone:

1 kg di pesche noci,
100 g di mandorle,
200 g di farina di tipo "00",
80 g di burro,

90 g di zucchero,
1 uovo,
30 ml di latte intero fresco,
1 cucchiaio di olio d'oliva,
1/2 limone non trattato,
sale fino,
30 g di pangrattato non troppo fine,
1 pizzico di cannella.

Lavate bene il limone, asciugatelo.
Grattugiate la scorza e spremete il succo.
Filtratelo con un colino a maglie fitte.
Versate in una ciotola la farina setacciata.
Fate sciogliere 30 g di burro a bagnomaria 1 minuto.
Lasciatelo intiepidire e unitelo alla farina.
Aggiungete 30 g di zucchero, l'olio, l'uovo sgusciato e leggermente sbattuto.
Mescolate con una frusta per evitare la formazione di grumi.
Insaporite con il sale e il succo di limone.
Mescolate con un cucchiaio di legno oppure con le mani, fino a ottenere un impasto omogeneo
Dategli forma di palla.
Trasferite l'impasto sul piano di lavoro infarinato.
Stendetelo in una sfoglia sottilissima con un mattarello.
Tagliatela in due metà il più possibile uguali.
Lavate e asciugate le pesche; tagliatele a metà e sbucciatele.
Denocciolatele, tagliatele a grosse fette.
Riunitele in una casseruola con lo zucchero rimasto, la scorzetta di limone grattugiata e la cannella.
Fate cuocere 15 minuti a fuoco basso, fate intiepidire.
Scaldate 200 ml di acqua in un pentolino, tuffatevi le mandorle 2 minuti.
Scolatele, spellatele e asciugatele con un telo; tritatele nel mixer.
Strofinare le mandorle tra le dita per eliminare la pellicina che le ricopre.
Fate sciogliere il burro rimasto a bagnomaria in un pentolino 2 minuti.
Trasferite metà della pasta stesa in uno stampo per dolci foderato con carta da forno inumidita e strizzata.
Fatela risalire bene ai bordi.
Versate all'interno le prugne, livellate il ripieno e irroratelo con il burro fuso.
Cospargetelo con le mandorle tritate e il pangrattato.
Scaldate il forno a 170°.
Coprite il ripieno con la metà di pasta rimasta, chiudendo bene il dolce tutt'intorno.
Potete ungere la superficie con poco burro. Infornate 45 minuti.
Sfornate, lasciate raffreddare e tagliate il dolce a fette.
Servite subito in piatti individuali.