



INCONTRO DI SAPORI

insalata con arancio, pompelmo e mazzancolle millefoglie di melanzane

Insalata con arancio, pompelmo e mazzancolle

Ingredienti:

Insalata misticanza

1 pompelmo rosa

2 arance

Pomodori datterino

Mazzancolle

Un po' di cognac

Olio, sale, pepe

Preparazione:

Preparare il pompelmo rosa e l'arancia tagliati a vivo (togliere la buccia esterna ed interna).

Fare la Vinaigrette frullando una parte dei frutti, aggiungere olio sale e pepe e mescolare bene il tutto.

Tagliare a dadi l'altra parte del pompelmo e dell'arancia.

Preparare tagliati a pezzetti i pomodorini.

Sgusciare le mazzancolle (si possono trovare anche già sgusciate), pulirle dal filetto nero e tagliarle a metà.

Mettere nel piatto un po' di insalata misticante e pomodori datterino tagliati a pezzetti.

Condire con vinaigrette e dadolata di pompelmo e arancia.

Infine passare in padella le mazzancolle con olio sale e pepe e un po' di cognac e metterle sopra le verdure.

Millefoglie di melanzane

Ingredienti:

2-3 melanzane

Pomodorini datterino

Pomodori a grappolo

Mozzarella

Olio, aglio, timo, dado vegetale, peperoncino a piacere

Preparazione:

Tagliare le melanzane a fette belle grosse dopo averle pelate a righe.

Passare in padella antiaderente le fette di melanzana in poco padella (passare l'olio con la carta perché le melanzane non ne assorbano troppo. Un pizzico di sale e girarle da ambo i lati.

Preparare lavati e tagliati a pezzetti i pomodori e tagliata a pezzettini la mozzarella.

Scaldare l'olio in padella con alcuni spicchi d'aglio, che poi vanno tolti, e versare tutti i pomodori ciliegia e grappolo tagliati, aggiungere pepe, sale, un po' di granulato vegetale e timo (basilico se è

stagione), e peperoncino a piacere. Far saltare a fuoco veloce finchè i pomodori si sono ammorbiditi bene.

Mettere nel piatto un fondo di pomodori poi una fetta di melanzana (calda) e sopra i pomodori con una manciata di mozzarella e continuare per 3 o 4 strati.



VIE DI TERRA E DI MARE

risotto con branzino in salsa di rucola gnocchi di patate con cuore di mela renetta

Risotto con branzino in salsa di rucola

Ingredienti:

Riso carnaroli

Filetto di branzino

Rucola

Cipolla

Limone

Vino bianco

Olio, burro, sale, pepe

Preparazione:

Mettere la rucola in freezer per un po', così quando la frulleremo conserverà meglio il verde.

Preparare il brodo vegetale.

Soffriggere la cipolla tritata e far tostare bene il riso (2-3 minuti) a fiamma lenta.

Bagnare con vino bianco e far evaporare per 2-3' e poi aggiungere un po' alla volta il brodo vegetale.

Preparare la salsa di rucola: frullare la rucola con un po' di olio e il succo di 1 limone, aggiungere il sale dopo aver frullato perché altrimenti la rucola si scurisce.

Nel frattempo soffriggere in olio ben caldo e per poco tempo il filetto di branzino.

In fase di mantecatura aggiungere un pezzetto di burro, la salsa di rucola e il branzino spezzettato.

Gnocchi di patate con cuore di mela renetta

Ingredienti:

Patate

Uova

Farina bianca

Mele renetta

Burro

Pangrattato, cannella, zucchero

Preparazione:

Lessare le patate con la buccia, una volta cotte sbuciarle e schiacciarle con lo schiacciapatate. Aggiungere le uova, un po' di farina e il sale.

Lavorare l'impasto e aggiustarlo con la farina in modo che non appiccichi.

Nel frattempo pelare le mele renette e tagliarle in modo da ricavare delle palline grandi come una ciliegia.

Mettere nel palmo della mano un po' di impasto di patate e mettere al centro una pallina di mela e avvolgere l'impasto in modo che la mela sia al centro del gnocco. Preparare tutti gli gnocchi.

Tostare il pangrattato con un po' di burro.

Cuocere gli gnocchi in acqua salata che sobbolle, e quando vengono a galla toglierli.

Mettere nel piatto gli gnocchi, cospargerli col pangrattato tostato, burro fuso e una spolverata di zucchero e cannella mescolati assieme.



UN ARCOBALENO NELLA NOTTE

filetto di salmone in crosta di sesamo su dadolata di verdure

Filetto di salmone in crosta di sesamo su dadolata di verdure

Ingredienti:

Filetto di salmone fresco

Sesamo

Carote, peperoni, sedano rapa, zucchine

Olio, sale pepe, coriandolo

Preparazione:

Pulire il filetto di salmone, togliere eventuale grasso e tagliarlo in modo da ottenere un trancio con lo stesso spessore, questo per ottenere una cottura omogenea.

Passare il salmone nei semi di sesamo, scaldare l'olio in una padella e quando sarà ben caldo mettere il salmone, cuocere velocemente 2-3' per lato, salare e pepare.

Per le verdure: preparare lavate e tagliate a dadini tutte le verdure. Farle saltare in padella in olio caldo mettendo prima quelle che hanno bisogno di maggior cottura, quindi: sedano rapa, carote, peperoni e infine zucchine. Insaporirle con un po' di burro, sale, pepe e una spolverata di coriandolo.

Impiattare mettendo la dadolata di verdure nel piatto e adagiare sopra il filetto di salmone caldo.



DOLCE TENEREZZA

semifreddo all'amaretto

Semifreddo all'amaretto

Ingredienti:

Panna da montare 200 gr.

3 Uova

Zucchero 100 gr.

Amaretti 200 gr.

Cachi 2

Rum q.b.

Preparazione:

Tritare gli amaretti.

Montare a neve gli albumi con 2 cucchiaini di zucchero

Montare la panna (lasciarla un po' morbida, non montarla del tutto)

Sbattere con le fruste elettriche i tuorli e lo zucchero fino a formare una crema liscia e spumosa, aggiungere la panna montata, gli amaretti tritati, e infine gli albumi a neve mescolando piano per non farli smontare.

Mettere il composto nei pirottini di alluminio, per avere già le porzioni singole, oppure in un contenitore foderato di carta da forno, in questo caso si taglierà a fette.

Metterlo in congelatore per almeno 4-5 ore.

Toglierlo dal congelatore un momento prima di servirlo per farlo ammorbidire.

Nel frattempo preparare una salsa di cachi frullando la polpa dei cachi con una spruzzata di rum.

Passare un momento in padella mescolando bene per addensarla.

Impiattare mettendo una base di salsa e adagiare sopra il semifreddo, spolverate di cioccolato fondente grattugiato o zucchero a velo, a piacere.

A cura di Pia Frismon