



Lezioni di cucina

Cucchiai con baccalà scottato in olio extravergine, pistacchi tostati e basilico

Ingredienti per 20 cucchiai: 200g di baccalà già ammollato pronto all'uso, 2 dl olio e.v. oliva, 200g pistacchi sgusciati, la scorza di un limone, 20 foglioline di basilico fresco, pepe.

Tagliare il baccalà in 20 cubetti. Mettere in un una piccola casseruola l'olio con la scorza di limone e adagiarvi il baccalà. Portare l'olio a 85°, quindi spegnere. Far raffreddare completamente a temperatura ambiente. Nel frattempo tostare in padella i pistacchi, quindi tritarli finemente. Togliere i cubetti di baccalà e tamponarli con carta prima di passarli ad uno ad uno nel trito di pistacchi e pepe come per impanarli. Adagiarli nei cucchiai da finger e decorare con foglie di basilico.

Canapé integrali con salmone affumicato cren e semi di papavero

Ingredienti per 16 tartine: 200 g di salmone affumicato, 4 fette di pane integrale, 30 g di burro, 40 ml di panna, un cucchiaino di rafano (cren) in vasetto, semi di papavero, sale.

Tostare il pane, eliminare le croste e cospargere le fette con il burro leggermente salato. Tagliare le fette di pane in quattro e disporre in superficie il salmone a striscioline. Montare la panna, mescolarla al rafano e condire con sale. Guarnire le tartine con crema al rafano e semi di papavero

Riso venere con ragù di crostacei e pesto di rucola

Ingredienti: 300g riso venere, 1 litro e mezzo circa di brodo vegetale, 50ml di olio e.v. d'oliva. Per il ragù: 80g gamberi crudi sgusciati e puliti e tritati, 80g di polpa d'astice pulita e tritata, 1 spicchio d'aglio, 1 bicchiere di vino bianco, 100g di passata di pomodoro, 50ml d'olio e.v, d'oliva, sale e pepe q.b. Per il pesto: un dl di olio extra vergine d'oliva, n. 1 e ½ gherigli di noci, un cucchiaio di parmigiano grattugiato, 50 g di rucola senza gambi, 10 g di foglie di basilico, ½ spicchio d'aglio, sale e pepe.

Per il ragù: soffriggere aglio tritato e olio, unire il trito dei due crostacei e bagnare con vino. Aggiungere la passata di pomodoro, salare e pepare. Cuocere 20 minuti circa. Preparare il pesto frullando l'olio con basilico e rucola già lavati ed asciugati, noci, aglio, sale e pepe. Aggiungere il parmigiano e miscelare. Tenere in disparte.

Rosolare lo spicchio d'aglio nell'olio nella pentola dove sarà cotto il riso. Versare il riso, quindi tostare per bene. Spruzzare con vino bianco, far evaporare e bagnare con il brodo. A fine cottura, servire il riso nei piatti, versare in superficie prima un cucchiaio di ragù e sopra di esso un cucchiaino di pesto.

Orata al sale con erbe provenzali

Ingredienti e dosi per 2 pp: 1 orata da 400g circa, 30g di erbe provenzali tritate, 1 cucchiaino di succo di limone, 800 g di sale grosso, 80 g di farina, 30 g di fecola di patate, 2 uova. Sale fino e pepe bianco.

Pulire l'orata dalle interiora, togliere le pinne, squamarla e risciacuarla. Sfilettare dal dorso il pesce senza togliere completamente la carne dalla spina. Introdurre nella cavità addominale poco sale, le erbe provenzali e pepare. Mescolare in una ciotola il sale grosso, la farina, la fecola e le uova. Disporre un po' di questo composto su un foglio d'alluminio, adagiarvi sopra il pesce e coprire il tutto col composto di sale rimasto. Cuocere in forno a 200° per 15 minuti circa. Con l'aiuto di un coltello seghettato tagliare la crosta di sale a metà in senso longitudinale e liberare il pesce dal sale. Servire ed eventualmente filettare il pesce a tavola.