

ABC della cucina

(3° serata)

Ricetta presentata da: *Kathi Rüegger - Tulipani*

Contenuti del corso:

- Preparazione:
 - Tartare di pesce al bicchierino
 - Cozze alla marinara
 - Salmone al cartoccio
 - Sogliola flambé al Whisky
 - Banane flambé con gelato

Indice:

1. Tartare di tonno e di salmone al bicchierino	pag. 2
2. Cozze alla marinara	pag. 2
3. Salmone al cartoccio	pag. 3
4. Sogliola flambé al Whisky	pag. 3
5. Riso selvatico all'arancio	pag. 4
6. Banane flambé, con gelato	pag. 4

1. Tartare di tonno e di salmone al bicchierino:

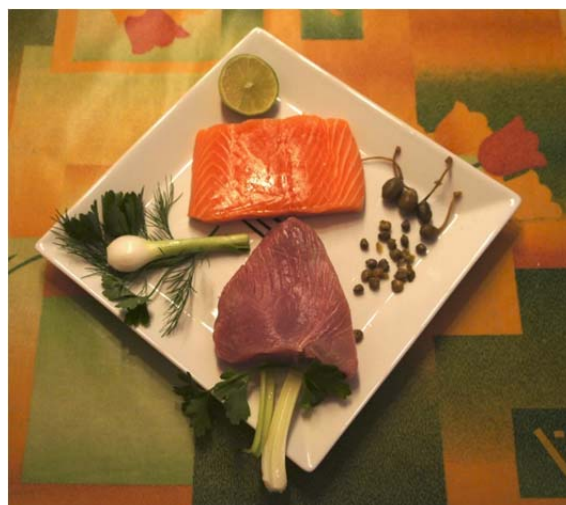
1.1 Ingredienti (per 4 persone)

Bicchierino 1:

- 80g salmone affumicato
- ½ succo di limone
- 1 Avocado
- 1 confezione di "creme fresh" o panna acida.
- Olio, sale, pepe q.b.

Bicchierino 2:

- 120g Tonno fresco
- ½ succo di limone
- 1 gambo di sedano
- ½ peperone rosso, 2 cetriolini
- Capperi, aneto, prezzemolo
- Olio, sale, pepe, soia q.b.



1.2 Preparazione:

Bicchierino 1: Togliere la polpa dell'avocado maturo, metterlo in una bacinella con olio, sale, pepe e succo di limone. Frullare questo composto per renderlo cremoso. Tagliare il salmone a pezzettini e quindi cominciare a comporre a strati tutti gli elementi in un bicchierino (composto di avocado, salmone e creme fresh) . decorare i bicchierini a piacimento.

Bicchierino 2: (ev. scongelare) lavare, asciugare e sminuzzare finemente il tonno utilizzando un coltello ben affilato. Tagliuzzare tutte le verdure compresi i capperi, l'aneto ed il prezzemolo, mettere il tutto in una ciotola, aggiungere l'olio, sale, pepe, soia e il succo di ½ limone.

Amalgamare il tutto e lasciare insaporire (tenendolo al fresco) per almeno ½ ora. Comporre quindi i bicchierini e decorare a piacere.

2. Cozze alla marinara

2.1 Ingredienti (per 4 persone)

- 1 kg di cozze
- 4 rametti di prezzemolo
- 2 spicchi di aglio
- Pepe nero macinato al momento
- 3 dl di vino bianco da cucina
- Olio extravergine di oliva



2.2 Preparazione:

Pulire le cozze lavandole accuratamente sotto acqua corrente. (se non sono già perfettamente pulite, procedere come di seguito: Raschiare la superficie esterna della conchiglia per rimuovere eventuali incrostazioni, staccare il bisso stratonandolo con la lama di un coltello).

Metterle in una capace pentola assieme ad un po' d'olio d'oliva, 2/3 spicchi d'aglio interi (eventualmente qualche pomodorino tagliato a metà) e far rosolare per qualche minuto a fiamma vivace.

Aggiungere le cozze, coprire e quando inizieranno a dischiudersi sfumate con il vino bianco, unite due cucchi di prezzemolo tritato, una spolverata di pepe, ed infine coprite il tutto con un coperchio e lasciate dischiudere tutte le cozze. Quando le cozze saranno tutte aperte, lasciatele sul fuoco ancora per qualche minuto affinché il sugo s'insaporisca ulteriormente e una volta pronte, servite le cozze alla marinara immediatamente.

3. Salmone al cartoccio

3.1 Ingredienti (2 porzioni)

- 2 filetti di salmone da 200g l'uno
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio schiacciati
- 1 cucchiaino di capperi
- 2 cucchiaini di olive nere snocciolate
- 5/6 pomodorini
- 1 manciata di prezzemolo
- sale e pepe q.b.



3.2 Preparazione

Riscaldare il forno a 200°C. Preparare dei cartocci di carta forno e fogli di carta stagnola.

Versare l'olio in un piatto fondo e immergetevi i filetti di salmone da entrambi i lati, in modo tale che s'insaporiscano uniformemente. Adagiare i filetti di salmone sulla carta forno del cartoccio, aggiungete progressivamente tutti gli ingredienti: gli spicchi d'aglio, i capperi, le olive nere, i pomodorini, il prezzemolo e condite con sale e pepe.

Arrotolate il cartoccio nella carta stagnola e chiudere bene così da evitare che il condimento possa fuoriuscire.

Infornate nella parte bassa del forno per 15-20 minuti circa, controllando la cottura di tanto in tanto.

Il salmone sarà cotto quando anche all'interno avrà perso la colorazione rossa e assunto un tono sul rosato. Aprite il cartoccio e servite il salmone e il suo condimento ben caldi, eliminando gli spicchi d'aglio se non li gradite.

4. Sogliola flambé al Whisky

4.1 Ingredienti (per 4 persone)

- filetti di sogliola o passera (quantità a dipendenza della grandezza dei filetti)
- 1,5 dl di whisky
- 1,5 dl di panna semigrassa
- 100g di burro
- Olio, sale, pepe
- formaggio grattugiato (Parmigiano)



4.2 Preparazione

Lavare ed asciugare i filettini di pesce, adagiarli uno alla volta su un piano di lavoro, salare, pepare il filetto, aggiungere dei fiocchetti di burro e una spolverata di parmigiano, arrotolarlo e posizionarlo in una teglia precedentemente imburrata.

Una volta disposti tutti i filetti, uno vicino all'altro, aggiungerci sopra alcuni fiocchetti di burro, un abbondante spolverata di parmigiano, un po' di pepe, mettere in forno, preriscaldato a 200°C, per ca. 15 min. (controllare che siano d'orati sopra).

Aprire il forno ed estrarre la teglia, appoggiata su un piano di lavoro, e prestando un po' d'attenzione, versare il bicchiere di whisky su tutti i filetti e flambare immediatamente. Una volta spenta la fiamma, aggiungervi la panna e rimettere in forno spento, per altri 3/4 minuti.

Togliere dal forno e servire caldo, con contorno (riso, v.d ricetta sotto)

5. il Contorno: (riso selvatico all'arancio)

5.1 Riso selvatico all'arancia (per 4 persone)

- 300g di riso selvatico
- 1 arancia (scorza)
- burro
- formaggio grattugiato

5.2 Preparazione:

Dopo aver fatto bollire il riso in abbondante acqua salata, scolare e condire con il burro, il formaggio (questo per renderlo più compatto in fase di preparazione sul piatto) e una grattugiata di scorza d'arancio.



6. Banane flambé, con gelato

6.1 Ingredienti

- 2 banane (mature)
- 2 noci di burro
- 1 bicchierino di Cognac (Brandy)
- 2 cucchiaini di zucchero
- 1dl di panna semi grassa

6.2 Preparazione

Sbucciate le banane e dividetele a metà nel senso della lunghezza.

In una padella capiente, fate sciogliere il burro e poi trasferitevi le banane e giratele un paio di volte.

Dopo qualche minuto, cospargete le banane con lo zucchero e fatelo caramellare. Infine bagnatele con il brandy, infiammate e fate evaporare, aggiungervi la panna e continuate la cottura per altri 2/3 minuti.

Servire su un piatto con a piacimento, gelato e/o panna montata.



Buon appetito!