

Indice

I	Antipasti	1
1	Mini hamburger di ricciola	2
II	Primi	3
2	Risotto con gallinella di mare	4
III	Secondi di pesce	4
3	Pesce spada al salmoriglio	5
IV	Secondi di carne	6
4	Nuggets di pollo	7
V	Dolci	8
5	Biscotti di Natale	9

Parte I

Antipasti

1 Mini hamburger di ricciola

I mini hamburger di ricciola sono un piatto delicato e leggero adatto per un aperitivo in compagnia.

Ingredienti

200g di ricciola

4 foglie di alloro

1 pezzo di porro

Pane da hamburger

Per la panna acida:

1 cipolla

1 bicchiere di aceto

1 bicchiere di vino

125g di panna fresca

Preparazione

Per prima cosa prepara la panna acida. Fai stufare la cipolla tagliata a striscioline, poi aggiungi il vino e l'aceto e fai ridurre lentamente. Nel frattempo in un padellino fai ridurre la panna. Setaccia e spremi la cipolla. Aggiungila alla panna e fai riposare in frigorifero per qualche ora. Puoi preparare la panna acida il giorno prima conservandola in frigorifero.

Sfiletta la ricciola e prepara una tartare battuta a coltello. Con il coppapasta prepara dei mini hamburger serrandoli con mezza foglia di alloro sui due lati. Lascia riposare gli hamburger in frigorifero.

Taglia il porro a julienne sottili, cospargilo di farina e friggilo in olio di semi di girasole a 170°C.

Taglia il pane con il coppapasta che hai usato per preparare gli hamburger e fallo tostare in forno. Cuoci gli hamburger in una padella antiaderente senza esagerare con la cottura. Componi i panini con la panna acida, l'hamburger di ricciola al quale avrai tolto le foglie di alloro e il porro fritto. Puoi fermare i panini con uno stuzzicadente.

Note

Puoi sostituire la ricciola con branzino o orata.

Parte II

Primi

2 Risotto con gallinella di mare

La gallinella di mare è un pesce che è facile trovare in pescheria ad un prezzo molto basso. Il risotto preparato con questo pesce è un piatto delicato, gustoso.

Ingredienti

350g di riso carnaroli
4 gallinelle di mare di media pezzatura
1 bicchiere di vino bianco
1 scalogno
Prezzemolo
Scorza di limone

Per il fumetto:
1/2 gambo di sedano
1/2 carota
1/2 cipolla
Peperoncino
1 bicchiere di vino bianco
Olio evo

Preparazione

Pulisci accuratamente la gallinella di mare togliendo le branchie e lavando abbondantemente sotto acqua corrente in modo da eliminare le parti più scure. Ricava per ogni pesce due filetti privati delle lische e della pelle e riponili in frigorifero. Puoi togliere le lische centrali con una pinzetta, oppure puoi asportare con un coltello tutta la porzione con le lische utilizzando per il fumetto.

In una casseruola fai soffriggere nell'olio extravergine d'oliva l'aglio e il peperoncino. Quando la padella è bella calda butta tutti gli scarti del pesce e fai andare a fuoco vivo per alcuni minuti. Non preoccuparti se il pesce si brucia leggermente: donerà al piatto un fantastico profumo di mare. Quando il pesce sarà completamente rosolato, fai sfumare con il vino bianco e aggiungi acqua fredda fino a coprirlo completamente. In questa fase è importante creare uno shock termico dal caldo al freddo per estrarre più sapore possibile dagli scarti; per migliorare questa operazione puoi aggiungere del ghiaccio all'acqua fredda.

Abbassa la fiamma al minimo e lascia sobbollire per 15 minuti poi filtra. Questo brodo servirà per portare a cottura il risotto.

In una casseruola fai rosolare leggermente i filetti di gallinella tagliati a tocchetti poi togli e tienili da parte. Aggiungi alla stessa padella lo scalogno tritato, fai soffriggere leggermente, poi aggiungi il riso e fallo tostare. Fai sfumare il riso con il vino bianco e portalo a cottura con il brodo di pesce. A cottura ultimata, aggiusta di sale, aggiungi i pezzi di gallinella e fai mantecare con un po' di olio extravergine di oliva.

Guarisci il piatto con una spolverata di prezzemolo e scorza di limone.

Parte III

Secondi di pesce

3 Pesce spada al salmoriglio

Il salmoriglio è una salsa delicata, di origini siciliane, a base di olio extravergine di oliva limone e origano. In questa ricetta viene preparata a bagnomaria per estrarre al meglio gli oli essenziali profumati delle erbe aromatiche.

Ingredienti

Per il salmoriglio:

1 limone con buccia edibile
1/2 bicchiere di olio e.v.o.
2 foglie di alloro
1 spicchio d'aglio
origano
pepe
sale

600g Pesce spada
Olio e.v.o.
Sale

Preparazione

Taglia il pesce spada a tocchetti di 3-4 centimetri, ungilo accuratamente e riponilo in frigorifero.

Inizia a preparare il salmoriglio aggiungendo ad una bull adatta al bagnomaria i seguenti ingredienti: la scorza di limone grattigiata, il succo di un limone, un pizzico di sale, un po' di pepe e un mestolo di acqua calda. Aggiungi l'aglio tritato, l'origano essiccato e le due foglie di alloro spezzettate. Mescola con una frusta per fare sciogliere bene il sale. Aggiungi l'olio extravergine di oliva e cuoci a bagnomaria per circa 15 minuti mescolando di tanto in tanto con la frusta. A cottura ultimata, toglila dal fuoco e filtra la salsa con un colino.

Cuoci in una padella antiaderente a fuoco alto il pesce spada, lasciandolo leggermente crudo all'interno. Occorreranno pochi minuti per lato. Lascia riposare il pesce cotto per alcuni minuti coprendolo con carta di alluminio in modo che il calore si diffonda all'interno e si ridistribuiscono i succhi. Taglia i pezzi di pesce in due e disponilo in un piatto poi bagna il pesce con il salmoriglio.

Parte IV

Secondi di carne

4 Nuggets di pollo

Ingredienti

500g di petto di pollo
45g di cipolla bianca
poco aglio
80g di pancarré o pane secco
1 cucchiaino di sale fino
1 cucchiaino di senape
2 cucchiaini di salsa di soia

Per la panatura:
80g di farina
80g di latte
1 uovo
un pizzico di sale fino
pangrattato

Preparazione

Passa al mixer il pollo con la cipolla, l'aglio schiacciato e il pane. Aggiungi il sale, la senape e la salsa di soia.

Prepara le polpette schiacciandole leggermente per dare la classica forma di nuggets e mettile in un vassoio. Non esagerare con le dimensioni. Dovresti riuscire a preparare circa 30 polpette. Per evitare che la carne si attacchi alle mani puoi usare dei guanti monouso oppure puoi inumidirti le mani.

Prepara la pastella mescolando con una frusta la farina con il latte e l'uovo. Aggiungi un pizzico di sale. Tuffa i nuggets nella pastella, poi nel pangrattato.

Friggi a 175°C per 3 minuti.

Note

Puoi congelare i nuggets dopo averli impanati e cuocerli da congelati portando il tempo di cottura a 5 minuti.

Se hai molti nuggets da cuocere, puoi tenere un contenitore con i nuggets già fritti in forno statico alla temperatura di 60°C avendo cura di inserire un cucchiaio di legno nello sportello del forno per garantire la fuoriuscita di vapore oppure aprendo lo sportello abbastanza spesso. In questo modo potrai servire tutti i nuggets ancora caldi contemporaneamente.

Parte V

Dolci

5 Biscotti di Natale

Questa è una ricetta di famiglia che realizziamo una volta all'anno nel periodo delle feste Natalizie.

Ingredienti

500g farina tipo 1	3 uova
230g noci e nocciole	1 bustina di lievito
200g cioccolato	un pizzico di sale
200g burro (puoi abbassare 180g)	aromi (vanillina, vaniglia, limone)
200g zucchero (puoi abbassare a 180g)	

Preparazione

Puoi realizzare l'impasto per questi biscotti anche con la planetaria utilizzando lo strumento a forma di foglia.

Mescola le uova con lo zucchero, poi aggiungi il burro a temperatura ambiente e continua a mescolare. Aggiungi qualche goccia di olio essenziale di limone o vaniglia. Aggiungi la farina, il lievito.

Quando l'impasto risulta omogeneo aggiungi le noci, le nocciole e, per ultimo, il cioccolato: distribuisce questi ultimi ingredienti senza impastare troppo per non sciogliere il cioccolato.

Prepara dei salsicciotti di circa 4cm di diametro aiutandoti con un pezzo di carta da forno che utilizzerai per avvolgere il salsicciotto stesso e riporlo successivamente nel congelatore. I biscotti dovranno rimanere nel congelatore per un minimo di 30 minuti, oppure puoi congelarli completamente e cuocerli in un secondo tempo.

Taglia biscotti e cuoci a 185°C per 20/25 minuti.

Fai raffreddare.

Note

Puoi sostituire lo zucchero con 20g di stevia ma dovrai aggiungere circa mezzo bicchiere di latte e cuocere per circa 10 minuti in più.

Con 500g di farina puoi produrre 4 salsicciotti di biscotti.