

Indice

I	Primi	1
1	Risotto con gallinella di mare	2
II	Dolci	3
2	Biscotti di Natale	4

Parte I
Primi

1 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 togliili 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 II

Dolci

2 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.