

Crema di rapanelli e salmone

4 pax
1 scalogno tritato
4 cucchiaini di olio di oliva extravergine
20 pezzi di rapanelli
0.75L brodo pollo
150g panna
1/2 limone il succo
1 cucchiaino di maizena
sale pepe
160g salmone fresco tagliato fine
10g aneto fresco tritato

Preparazione

Lavare e pulire i rapanelli dal ciuffo verde e tagliarli a pezzetti.

Rosolare la cipolla nell'olio di oliva aggiungere i rapanelli e bagnare con il brodo.

Cuocere per 10 minuti. Mixare e passare, aggiungere la panna e il succo di ½ limone.

Stemperare la maizena nell'acqua fredda e mischiarla alla zuppa calda. Assaggiare e eventualmente condire con sale e pepe.

Formate con il salmone delle rose e metterle al centro del piatto versare la crema, spolverare di aneto tritato.

Patate, sogliole e verdura

4 pax
500g filetti di sogliola o altro pesce
2 dl succo di limone
600g patate
200g pomodori
150g carote
150g peperoni
300g finocchi
100g cipolla
2 spicchi di aglio
2 cucchiaini olio di oliva extravergine
2 dl vino bianco
2 dl brodo vegetale
sale pepe
prezzemolo fresco

Preparazione

Spruzzate il pesce con il succo di limone. Lavare e pelare le patate e tagliarle a pezzetti

Tagliare i pomodori, togliere i semi e tagliarli a dadini.

Lavare e pelare le carote e tagliarle a dadini.

Lavare e tagliare a strisce i peperoni e i finocchi.

Tritare la cipolla, spremere l'aglio e soffriggeteli nell'olio.

Aggiungere le carote i peperoni e i finocchi e rosolateli.

Bagnare con il vino e il brodo.

Unire le patate e i pomodori, salare e coprire e cuocere x 15 minuti

Asciugate il pesce con la carta tagliarli se troppo grossi e disporli sulla verdura.

Coprire con un coperchio e cuocere a fuoco basso per 10 minuti.

Cospargere di prezzemolo tritato.

Orata in crosta di sale

4 pax
1 orata circa 1 kg
100g sale grosso oppure anche quello fino
100g fecola (maizena , riso, patate)
200g bianco di uovo
rametto di rosmarino
rametto di salvia
carta da forno

Preparazione

Accendere il forno a 180°C.

Lavate bene il pesce esternamente e internamente.

Introducete il rosmarino e la salvia nella pancia.

Mischiate il sale con la fecola e il bianco di uovo.

Formate un letto con il composto di sale su una placca da forno a cui avrete sistemato la carta da forno.

Mettete il pesce e ricopritelo interamente con il composto di sale.

Mettete in forno per 20 minuti ad ogni ½ kg di pesce.

Al termine, facendo attenzione, rompete la crosta come se fosse un coperchio.

Tartare di salmone

4 pax

320g salmone fresco

150g piccolo cetriolo fresco

100g panna acida

1 limone il succo

Aneto fresco

qualche filo di erba cipollina tritata e per guarnizione.

2 cucchiari di olio di oliva extravergine

sale, pepe

Preparazione

Lavare e pelare il cetriolo.

Tagliarlo a piccoli quadrettini, tipo tritato.

Tagliate il salmone a piccoli quadrettini

Aggiungete la panna acida e il succo di limone

Condite con sale, pepe, l'erba cipollina tagliata fine e l'aneto tritato

Dividete il composto in quattro piatti e decorate con fili di erba cipollina

Potete impreziosire il tartar con l'aggiunta di altre verdure tagliate a quadrettini e sbianchite in acqua per 5 minuti.

Trofie al basilico e strisce di persico

4 pax

400g di trofie

200g di basilico

5g di noci

5g di pinoli

1 spicchio di aglio

2dl di olio di oliva extravergine

sale e pepe

4 fletti di persico

succo di limone

sale e pepe

maizena per infarinare

olio di oliva extravergine.

Procedimento

Lavare bene le foglie di basilico

Sistematele con le noci, i pinoli e l'aglio in un frullatore e con l'olio formare una crema (tipo pesto)

Mettete l'acqua a bollire e nel frattempo tagliate il pesce a strisce.

Marinare con il succo di limone, sale e pepe.

Infarinare con la maizena e farlo saltare velocemente in padella calda con olio di oliva extravergine.

Scolare la pasta e condire con la crema di basilico.

Formare i piatti e sistemate il pesce sulla pasta.

Branzino al cartoccio

4 pax

1 branzino da 1kg

olio di oliva extravergine

succo di limone

prezzemolo tritato

rametto di rosmarino

sale e pepe

Carta d'alluminio

Preparazione

Accendere il forno a 180°C

Stendere la carta di alluminio sul tavolo e appoggiavi il pesce

Salare e pepare, introdurre un rametto di rosmarino nella pancia.

Innaffiatelo abbondantemente di olio e succo di limone sbattuti insieme.

Cospargete con prezzemolo tritato.

Posatelo su una teglia e metterlo in forno caldo.

Il tempo di cottura è di media 20 minuti per ½ kg di pesce.

Medaglioni rana pescatrice ai porcini

4 pax

600g di medaglioni rana pescatrice

o altro pesce

olio di oliva extravergine

sale e pepe

succo di limone

400g di funghi porcini freschi o altri.

olio di oliva extravergine

sale e pepe

1 spicchio di aglio

1dl vino bianco secco

2dl panna 35%

prezzemolo fresco tritato

Procedimento

Marinare il pesce con il succo di limone e condire con sale e pepe.

Far saltare il pesce in un filo di olio da entrambi le parti velocemente in una padella calda per 3-4 minuti

Togliere e lasciare al caldo.

Affettare i funghi e farli saltare velocemente nella padella dove avete saltato il pesce, se necessari aggiungere poco olio di oliva.

Condire e aggiungete l'aglio se vi piace tritato o altrimenti intero che potrete togliere.

Bagnate con il vino bianco e lasciate evaporare. Aggiungete la panna e sobbollite per alcuni minuti.

Aggiungere il pesce, spolverare di prezzemolo tritato.