

pesci

Vassoio dei gamberi
Ceramiche Nicola Fasano, piatto decorato
e ciotola dei gamberi
Maremore, piatti bianchi
dei rotolini di sogliola
Diesel Living by Seletti,
piatti colorati **Villa d'Este**
Home Tivoli, tovaglioli
Les-Ottomans, fondo
di tessuto **Lo Studio**.



Gamberi rossi e insalata di pesche con burrata

Cuoco Nicola Cavallaro

Impegno Facile

Tempo 15 minuti più 1 ora di marinatura

Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg 12 gamberi rossi
500 g 1 burrata
350 g sale fino
150 g zucchero
3 pesche
coriandolo fresco – limone
olio extravergine di oliva

Mescolate il sale e lo zucchero; accomodate in una pirofila i gamberi, interi e con il guscio, copriteli con il misto di sale e zucchero e lasciateli marinare per 1 ora. Alla fine puliteli dalla marinata.

Tagliate le pesche a tocchi, conditele con il succo di ½ limone, un filo di olio, un pizzico di sale e qualche fogliolina di coriandolo.

Accomodate i gamberi in un piatto di portata (potete sguisciare le code, per comodità) completando con le pesche e la burrata.

Rotolini di sogliola su tortini di quinoa

Cuoco Alessandro Procopio

Impegno Medio

Tempo 1 ora e 15 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

400 g filetti di sogliola
200 g pomodori gialli datterini
150 g quinoa
30 g pangrattato
1 uovo – 1 tuorlo
aneto – origano fresco
coriandolo fresco
vino bianco secco
aceto balsamico
peperoni
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Lessate la quinoa in acqua bollente salata per circa 20 minuti.

Tagliate intanto i pomodori datterini e conditeli con olio, sale e aceto balsamico.

Scolate la quinoa e lasciatela raffreddare. Raccoglietela quindi



in una ciotola e mescolatela con l'uovo, il tuorlo, un ciuffo di erbe (aneto, origano e coriandolo) tritate, il pangrattato, sale, pepe e un filo di olio, ottenendo un composto morbido.

Formate 8 tortini pressando il composto in un anello tagliapasta (Ø 8 cm) a uno spessore di circa 1 cm.

Cuocete i tortini in una padella con un velo di olio per circa 1 minuto e mezzo per lato.

Arrotolate i filetti di sogliola e fermateli con stecchini di legno.

Rosolate i tortini in una padella con un filo di olio per 1 minuto; sfumate con uno spruzzo di vino e cuocete per altri 2 minuti.

Servite il pesce sui tortini di quinoa, completando con i datterini. Guarnite con fettine di peperone e foglie di coriandolo.



I semi della quinoa hanno un lieve retrogusto amarognolo: per eliminarlo, sciacquateli prima di lessarli. Si possono cuocere in anticipo e tenere in frigo per un paio di giorni, come base pronta per nutrienti insalate estive.

pesci

Seppioline arrostate con hummus e anguria

Cuoco Alessandro Procopio
Impegno Facile
Tempo 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g seppioline pulite
480 g ceci lessati
100 g tahina (crema di sesamo)
1 fetta di anguria
lime – aglio
sesamo nero – cerfoglio
olio extravergine di oliva
sale

Frullate i ceci con la tahina, ½ spicchio di aglio tritato, il succo di 1 lime, un pizzico di sale e 3-4 cucchiaini di acqua o poco più fino a ottenere un hummus di consistenza cremosa. Conditelo con 40 g di olio.

Liberate l'anguria dai semi e tagliatela in cubetti di 2 cm.

Arrostate le seppioline in una padella calda con un filo di olio per un paio di minuti.

Distribuite l'hummus nei piatti, accomodatevi sopra le seppioline e i cubetti di anguria. Completate con semi di sesamo e foglioline di cerfoglio. Servite a piacere con pane carasau.



Scegliete ceci dell'anno, teneteli in ammollo per 48 ore in frigo cambiando l'acqua per due volte e lessateli senza sale per 2 ore (1 ora con la pentola a pressione).

Tra i migliori, i piccoli e teneri toscani.

Caponata di tonno

Cuoco Alessandro Procopio
Impegno Facile
Tempo 1 ora

Senza glutine

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

1 kg pomodori ramati
900 g tonno fresco
100 g aceto
70 g carota
60 g sedano
50 g zucchero
40 g pinoli
40 g uvetta
1 scalogno
olive – cucunci
olio extravergine di oliva
basilico – sale

Tagliate a pezzetti i pomodori, frullateli e passateli al setaccio per eliminare bucce e semi.

Tostate i pinoli in una padella.

Tritate finemente lo scalogno, la carota e il sedano e fateli appassire in una casseruola con un filo di olio, per 3-4 minuti. Aggiungete lo zucchero e una presa di sale, quindi sfumate con l'aceto. Lasciatelo ridurre per circa 5 minuti.

Unite la passata di pomodoro e cuocete tutto a fuoco dolce per circa 45 minuti. Completate la salsa con l'uvetta.

Tagliate il tonno a dadi e rosolateli per ½ minuto in una padella calda, con un velo di olio, in modo che si scottino in superficie rimanendo rosati all'interno.

Servite il tonno con la salsa completando con i pinoli tostati, olive, cucunci e basilico fresco.



Piatti della caponata di tonno
**Ceramiche Nicola
Fasano**, piatto delle
seppioline **Tine K Home**,
fondi di tessuto **Lo Studio**.

