

Insalata di salmone, pera e finocchio in ciotola di finocchio fresco e ristretto di balsamico

300 g di salmone fresco, 1 lime, 1 limone, 1 finocchio, erba cipollina, 1 pera, aceto balsamico ristretto, sale, pepe e olio, panna acida

- Fare il salmone a cubetti e preparare la marinata.
- Mescolare il succo del lime con il succo di limone, la pera affettata molto sottilmente, il cuore del finocchio affettato. Condire con olio sale e pepe.
- Marinare il salmone per 15 minuti.
- Con una foglia esterna del finocchio messa in verticale formare un contenitore. Riempire con la tartara di salmone facendo uscire un po' del contenuto.
- Gocciolare su tutto il ristretto di aceto balsamico. Accompagnare con panna acida.

Pennoni rigati con tonno fresco allo zenzero

Pasta rigata di Gragnano 400 g, 300 g di pomodori tagliati a grossi filetti, 200 g di tonno fresco tagliato a dadini, 2 cm di zenzero grattugiato, basilico, peperoncino, aglio a lamelle, prezzemolo tritato, vino bianco, olio extravergine d'oliva

- Cuocere la pasta.
- Scaldare la padella, mettere olio con aglio a lamelle e scaldare per 1 minuto.
- Aggiungere in padella i dadi di tonno e saltarli a fiamma brillante. Tenere il tonno crudo al cuore. Togliero dalla padella.
- Nella stessa padella aggiungere un filo d'olio e saltare poco tempo i filetoni di pomodoro con peperoncino e zenzero tritato. Aggiungere vino bianco e sfumare.
- Unire il tonno e regolare di sale. A fuoco spento aggiungere basilico tritato.
- Unire la pasta alla salsa e passare un filo d'olio.

Eliche con vongole, fiori di zucca e zeste di limone

300 g di eliche, 300 mg di vongole veraci, 8 pomodorini, 2 zucchine affettate, 1 spicchio d'aglio affettato, prezzemolo tritato, zeste di limone, 1 mazzetto di fiori di zucca, olio, sale e pepe

- Cuocere la pasta molto "al dente".
- Scaldare l'olio in una padella con l'aglio affettato, unire le vongole, i pomodorini tagliati in due e le zucchine. Cuocere 5 minuti per fare aprire le vongole.
- Unire la pasta e la buccia del limone grattugiata.
- Portare a cottura aggiungendo poca acqua di cottura della pasta.
- Un minuto prima della fine unire i fiori di zucca tritati.
- Finire con un giro d'olio a crudo.

Pasta con triglie e arancio

400 g di pasta corta, 300 g filetti di triglie, 50 g di pecorino, 5 g di buccia di arancia, barbe di finocchietto, 1 scalogno, olio, sale e pepe

Per il fumetto: le lisce e teste delle triglie, un trito grossolano di carota sedano e scalogno, alloro, timo, 100 g di vino bianco

- Tostare in olio le lisce e le teste delle triglie, unire carota, sedano, scalogno, alloro e timo fresco e rosolare. Bagnare con vino e aggiungere poi 1 litro di acqua calda. Sobbollire 10 minuti ed unire il pepe in grani. Cuocere per altri 15 minuti.
- Nel wok brasare lo scalogno aggiungendo mano a mano mestolate di fumetto.
- Cuocere la pasta molto al dente. Scolarla e finire la cottura nel wok con lo scalogno.
- Aggiungere le barbe di finocchietto e i filetti di triglia tagliati a quadretti.
- All'ultimo grattugiare sopra la scorza di arancia per profumare il tutto.
- Servire con pecorino grattugiato.

Vellutata di ceci e coda di rospo con baccalà mantecato

150 g di baccalà mantecato, 250 g di ceci cotti, aglio, 7 dl di brodo di verdura, 300 g di coda di rospo a pezzetti, 50 g di spinacini crudi, 8 pomodorini tipo confit veloce

- Passare in padella i mezzi pomodorini con filo di olio per lucidarli.
- In padella rosolare 1 picchio di aglio, aggiungere i dadi di coda di rospo, cuocere 1 minuto. Aggiungere i ceci e cuocere per 5 minuti dal bollore. Frullare tutto.
- Mettere la crema di ceci in tazze, sopra posare gli spinacini crudi, ciuffi di baccalà mantecato e pomodori confit.

Filetti di pesce alla milanese con salsa guacamole

Per i filetti alla milanese: filetti di pesce persico, pane grattugiato, uovo, olio di semi di arachide, sale e pepe

- Scaloppare i filetti per formare delle cotolettine. Passarli nell'uovo e nel pane grattugiato. Friggerli in olio bollente (170°). Salarli e prepararli al momento di servire.

Per la salsa guacamole: 1 avocado maturo, 1 pomodoro piccolo, 1 peperoncino, 1 piccola cipolla, 5 g di prezzemolo, 1 limone

- Sbucciare gli avocado e ridurli in pezzetti. Bagnare con il succo di limone e schiacciarli con una forchetta (o tritarli grossolanamente a robot).
- Tagliare a dadini sia il pomodoro che la cipolla ed unirli agli avocado con il peperoncino e il prezzemolo tritati. Regolare di sale. Lasciare riposare prima di servire.

Servire i filetti di pesce alla milanese caldi con la salsa fresca.

Carpaccio di ananas e fragole

1 ananas fresco, 50 g di rum, 50 g di zucchero di canna, cannella a pezzetti, succo di limone, amaretti, gelato alla vaniglia, 1 cestina di fragole, 75 g di zucchero

- Pulire ed affettare sottile l'ananas. Mescolare rum, zucchero di canna, limone e cannella a pezzetti. Irrorare l'ananas steso su un piatto.
- Mettere al centro amaretti sbriciolati e palline di gelato alla vaniglia.
- Accompagnare con coulis di fragole: frullare le fragole con lo zucchero e 2 cucchiaini di acqua.