

Insalata tiepida di moscardini con patate alla ligure

1 k di moscardini, 550 g di patate da fetta (tagliate a cubetti e sbollentate), 100 g di olive taggiasche, 20 g di capperi sotto aceto, origano, limone, olio, sale, alloro, pepe, insalatina novella

- Lessare i moscardini in acqua bollente a cui avremo aggiunto 2 foglie di alloro e qualche grano di pepe.
- Sgocciolare bene i capperi e le olive.
- In una larga padella saltare in olio i cubetti di patate.
- Una volta ottenute la crostina, unire le olive, i capperi, l'alloro, l'origano; dopo qualche minuto unire i moscardini ben sgocciolati, cuocere il tutto a fuoco vivace per circa 10 minuti, salare, pepare e fuori dal fuoco unire poco succo di limone emulsionato con olio crudo.
- Accompagnare con insalatina novella.

Filetti di pesce (merluzzo, eglefino, ecc) al forno con tapenade ai pomodorini secchi

6 filetti di pesce, 3 filetti di acciughe, 40 g di olive nere snocciolate, 30 g di pomodorini secchi, 1 piccolo spicchio di aglio, 1 cucchiaino di pepe verde, 1 cucchiaio di capperi, basilico, 5 cucchiaini di salsa di pomodoro

- Mettere tutti gli ingredienti, escluso il pesce, in frullatore e fare una salsa.
- Salare e arrotolare su se stessi i filetti di pesce (piegandoli in tre parti).
- Disponli in teglia e coprire ognuno con la tapenade, sopra ogni involtino disporre poi una foglia.
- di basilico e un'oliva nera.
- Passare in forno a 150° per circa 20-25 minuti.

Branzino al verde

1 branzino da 1 kg già sfilettato in 4 filetti, 30 g. di erbe aromatiche (prezzemolo, maggiorana, origano, cerfoglio, basilico), olio extravergine di oliva, 1 dl. di vino bianco, poco brodo, sale e pepe, 800 g di patate bollite

- Mettere i filetti in una padella con 3 cucchiaini di olio evo e farli rosolare bene da ambo i lati, salando e pepando.
- Bagnare con 1 dl. di vino bianco e far evaporare, unire i 30 g. di erbe tritate e portare a cottura.
- Servire su un letto di patate bollite e guarnire con rametti freschi delle stesse erbe usate.

Tegame di spaghetti alla chitarra cozze e zucchine

600 g di spaghetti alla chitarra, 40 cozze, 4 zucchine, 4 pomodori rossi a pera, 50 g. di cipolle, 1 spicchio d'aglio, 6 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 1 bicchiere di vino bianco secco, prezzemolo tritato, sale e pepe

- Lavare e pulire le cozze, sistemarle in una padella con un bicchiere di vino bianco e uno spicchio di aglio schiacciato, coprire e fare cuocere finché si saranno tutte aperte. Sgusciarne una metà.
- Nella stessa padella mettere 3 cucchiaini di olio e la cipolla tritata, farla appassire ed unire poi le zucchine tagliate a fettine e i pomodori a rondelle.
- Salare e pepare e cuocere a fuoco brillante per circa 10 minuti.
- Cuocere gli spaghetti alla chitarra in abbondante acqua salata.
- Scolarli al dente e passarli in padella con il sugo, le cozze sgusciate e un po' del liquido delle stesse.
- Padellare un minuto, spolverare con prezzemolo tritato ed unire le rimanenti cozze con il guscio.

Risotto al salmone fresco con pancetta affumicata e zucchine

320 g. di riso, 200 g. di polpa di salmone, 50 g. di pancetta affumicata, 100 g. di zucchine, 1/2 cipolla, 1 spicchio d'aglio, olio evo, 20 g di burro, prezzemolo, sale, pepe, alloro, 1 bicchiere di vino bianco, uno spruzzo di cognac, fumetto, parmigiano grattugiato

- Tagliare 100 g. di zucchine a dadini e metterle in un tegame con 1/2 cipolla tritata, 3 cucchiaini di olio evo e 1 spicchio d'aglio schiacciato, far rosolare e unire 50 g. di pancetta affumicata tritata e 200 g. di polpa di salmone a pezzetti; salare, pepare e cospargere di prezzemolo tritato.
- Aggiungere 320 g. di riso arborio, avvolgere bene nel sugo, sfumare con un bicchiere di vino bianco e proseguire la cottura bagnando con il fumetto.
- Quando sarà al dente, ma morbido, unire uno spruzzo di cognac, 20 g. di burro e una manciata di parmigiano grattugiato, lasciare riposare 2 minuti e quindi servire guarnendo i piatti con zucchine e prezzemolo.

Cernia, branzino o rombo al forno

1 cernia di circa 1,200 Kg., 1/2 bicchiere di olio di oliva, 1 rametto di rosmarino, aglio, peperoncino, sale e pepe, 1/2 bicchiere di aceto balsamico

- Pulire e lavare il pesce, asciugarlo e cospargerlo dentro e fuori con un trito aglio, peperoncino, rosmarino e sale, irrorarlo con olio e farlo cuocere in forno per 40 minuti circa a 180° bagnandolo ogni tanto con il suo sugo.
- Preparare un altro trito con 2 spicchi di aglio, rosmarino fresco e peperoncino, unire ½ bicchiere di aceto balsamico e versarlo sul pesce.
- Cuocere per due minuti. Togliere dal forno, disporre il pesce su di un piatto di portata, passare il sugo al colino e servirlo a parte.

E per un giorno che abbiamo un po' più di tempo:

Voul au vent di pane nero con filetti di platessa, zenzero, pomodorini e cime di broccolo romano in cartoccio

12 fette di pane nero (o ai cereali), 6 filetti di platessa, 18 g di zenzero, 24 ciliegino tagliato a metà, cime di broccolo scottate in acqua salta, olio evo, sale, pepe carta forno

- Con un coppa-pasta ritagliare dei dischi di diametro 8 cm nelle 12 fette di pane.
- A sei fette poi ritagliare un ciوندolo al centro di 6 cm.
- Con pennello passare del burro fuso sulle fette di pane.
- Sovrapporre un anello di pane ad una fetta così da avere un voul au vent di pane nero.
- Passarli in forno a tostare.
- Condire i filetti di platessa con lo zenzero, sale e pepe e arrotolarli dentro il voul au vent.
- Posizionare il voul au vent su un foglio di carta forno, disporre vicino i pomodorini tagliati in due e le cimette di broccolo condite con sale e pepe e fare un giro d'olio evo su tutto.
- Chiudere il cartoccio e passarlo in forno qualche minuto, il tempo necessario ai filetti di cuocersi.

Per chi non ha tempo: fare la stessa cosa usando però dei voul au vent già pronti.