

Risotto con capasanta, zucchine, bottarga

Per tre persone: 5 capesante, 250 g di Riso carnaroli, un litro e mezzo fumetto di pesce, burro, 200 g di zucchine, aglio, prezzemolo, 1 scalogno, bottarga, zeste di limone

- Abbatte le capesante.
- Riportarle a temperatura ambiente, tritarle e metterle a marinare con olio e zeste.
- Tagliare a brunoise le zucchine e saltarle in padella con aglio e prezzemolo tritati.
- Brasare uno scalogno in microonde.
- Tostare il riso in pentola con poco olio, procedere come un classico risotto aggiungendo a tre quarti di cottura metà delle capesante e poco dopo le zucchine.
- A fine cottura regolare di sale e di pepe e mantecare con burro.

Mettere in piatto il risotto con una spolverata di bottarga, le rimanenti capesante e zeste di limone.

Capesante grigliate su crema di ceci, burro al rosmarino e crostino croccante

Per la crema di ceci: 200 g di ceci già lessati, 30 g di pancetta a dadini, mezza cipolla, mezza carota, mezza gamba di sedano, olio evo

- Brasare 30 g di pancetta a dadini con mezza cipolla, mezzo gambo di sedano e mezza carota tritati.
- Aggiungere i ceci e 1 rametto rosmarino e lasciare insaporire. Salare e pepare. Togliere il rosmarino e frullare poi a crema densa.

Per le capesante: 30 di burro, rosmarino, sale, pepe, burro chiarificato, 5 fettine di pancetta

- Mettere le capesante pulite in sacchetto per sottovuoto con 30 g di burro e un rametto di rosmarino. Cuocere a bassa temperatura a 52° per 25 minuti.
- Estrarle dal sacchetto e segnarle in padella molto calda con burro chiarificato.

Disporre la crema di ceci nel piatto, porre sopra le capesante scaloppate, intervallate da fettine croccanti di pancetta. Su tutto sale di Maldon, burro al rosmarino e ciuffetti di rosmarino.

Insalata di capesante, lenticchie, mango, anacardi salati e finocchio croccante

4 capesante, 200 g di lenticchie, alloro, mango, finocchi, ravanelli, anacardi salati, olio, sale di Maldon, pepe

- Abbatere le capesante.
- Lessare 200 g di lenticchie al dente in acqua profumata con alloro.
- Tagliare il mango a dadini.
- Snervare il finocchio, tagliarlo in fettine sottili e metterlo ad arricciare in acqua e ghiaccio.
- Affettare sottili i ravanelli e metterli in acqua e ghiaccio.
- Segnarle in padella le capesante.

Unire tutti gli ingredienti e condire con olio evo, pepe e sale di Maldon

Capasante in pastella nera su crema di polentina al rosmarino

Per la pastella 100 g di farina, 6 g di lievito di birra, 10 g di nero di seppia, 1,5 dl d'acqua. capesante

- Sciogliere il lievito in poca acqua, unire la farina, il nero di seppia e la rimanente acqua per formare una pastella liscia e densa. Lasciare lievitare per 30 minuti.
- Pulire le capesante, lavarle bene e tamponarle con carta da cucina.
- Passarle nella pastella e friggerle in olio caldo. Sgocciolarle e salarle.

Per la polentina: farina di polenta precotta, acqua, sale e olio al rosmarino

- Fare una polentina morbida profumata con olio al rosmarino.

Servire la polentina con le capesante tagliate a metà.

Capesante gratinate al forno

8 Capesante

Per la panatura: 100 g di mollica di pane senza crosta, pepe nero q.b., sale fino q.b., olio extravergine d'oliva 40 g, scorza di limone 1, prezzemolo q.b., timo q.b., maggiorana q.b.

- Frullare tutti gli ingredienti unendo alla fine la scorza di limone grattugiata
- Mettere la panatura nelle conchiglie e passare in forno a 180° fino a doratura.