

## Menu autunnale 07

### CRESPELLE CON LE FAVE

Ingredienti per 6 persone:

Per le crepes:

3 uova,  
120 g di farina,  
1 bicchiere e 1/2 di latte,  
1 bicchiere e 1/2 di olio di oliva,  
30 g di burro,  
un pizzico di sale.

Per la farcia:

300 g di fave sgusciate,  
3 scalogni,  
3,7 dl di vino,  
80 g di pecorino fresco grattugiato,  
150 g di prosciutto cotto tagliato in una sola fetta,  
2 ciuffi di prezzemolo tritato, olio d'oliva,  
burro,  
sale,  
pepe.

Preparate le crepes: in una terrina mettete la farina, versate il latte, aggiungete le uova, l'olio e il sale. Mescolate in continuazione fino a quando tutti gli ingredienti si sono amalgamati. Ungete una padella antiaderente con una noce di burro e fatelo sciogliere. Versate nella padella un mestolo della preparazione e fate cuocere da entrambi i lati la frittatina. Continuate in questo modo fino a esaurimento della pastella. Man mano che le crepes sono pronte, impilatele e tenetele da parte in caldo. Mondate e tritate gli scalogni. Fate scaldare l'olio in un'altra padella antiaderente e fatevi appassire a fuoco dolce gli scalogni tritati e l'aglio che poi eliminerete. Eliminate la pellicina che ricopre le fave, unitele agli scalogni e lasciate insaporire, mescolando spesso con un cucchiaino di legno. Versate la metà del vino e fatelo evaporare cuocendo a fuoco vivace, poi versate il vino rimanente e lasciate sobbollire per quindici minuti circa. Tagliate il prosciutto a dadini. Trascorsi i quindici minuti di cottura delle fave, unitevi i dadini di prosciutto, un mestolino di acqua calda, il prezzemolo tritato e continuate a cuocere su fuoco moderato per cinque minuti. Assaggiate, regolate di sale e profumate con una buona macinata di pepe. Farcite le crepes con il ripieno preparato e ripiegatele formando un triangolo. Scaldate il forno a 200°. Imburrate una pirofila e disponetevi le crepes facendole leggermente sormontare. Cospargetele di fiocchetti di burro, infornatele e lasciatele cuocere per quindici minuti. Servitele caldissime.

Ingredienti per 6 persone:

16 filetti di sogliola,  
250 g di filetti di merlano,  
2,5 dl di panna da montare,  
1 albume,  
1 ciuffo di aneto tritato,  
6 cipolline novelle,  
30 g di burro,  
1 pizzico di noce moscata,  
sale,  
pepe.

Per decorare:

3 limoni,  
ciuffi di aneto.

Frullate i filetti di merlano.

Mondate e tritate finemente le cipolline.

In una ciotola mescolate insieme l'albume, l'aneto e le cipolle tritate.

Salate, pepate e insaporite con un pizzico di noce moscata grattugiata.

Montate la panna e incorporatela alla preparazione a base di pesce.

Scaldare il forno a 180°.

Imburrate uno stampo liscio dai bordi bassi e munito di foro centrale.

Foderatene le pareti con i filetti di sogliola, sovrapponendoli leggermente e facendoli debordare.

Farcite l'interno dello stampo con la preparazione a base di pesce e panna e ripiegate verso l'interno i filetti di sogliola che debordano.

Coprite il tutto con un foglio di carta da forno unto di burro.

Infornate e lasciate cuocere a bagnomaria per quaranta minuti.

Trascorso il tempo di cottura indicato, togliete la corona dal forno e lasciatela riposare per qualche minuto.

Sformatela su un piatto di servizio e decoratela mettendo al centro i limoni tagliati a metà e dei ciuffi di aneto.

La sogliola è forse il pesce cui la cucina europea ha dedicato più ricette e per le sue caratteristiche, può dare buoni risultati anche se surgelata.

## PICCOLE BAVARESIS SEMIFREDDE

Ingredienti per 4 persone:

180 g di panna da montare,  
100 g di albumi,  
100 g di zucchero,  
80 g di fragole,  
6 g di colla di pesce,  
succo di 1/2 limone.

Per guarnire:

100 g di zucchero,  
1 o 2 gherigli di noce.  
2 fragole,  
1 carambola,  
2 alchechengi,  
2 rametti di ribes.

Fate ammorbidire la colla di pesce in acqua tiepida, poi scolatela e strizzatela.

Mettete 20 g di acqua in un pentolino e scioglietevi la colla di pesce.

Montate gli albumi a neve con 10 g di zucchero.

Montate la panna.

Frullate le fragole con il succo di limone e lo zucchero.

Incorporate alla purea ottenuta, la panna e gli albumi montati.

Aggiungete per ultima la colla di pesce sciolta e intiepidita.

Distribuite il composto ottenuto in quattro stampini e metteteli in frigorifero a rassodare per tre ore.

Preparate la guarnizione: fate cuocere lo zucchero a 140°.

Lavate le fragole e il ribes.

Aprite gli alchechengi dalle foglie.

Lavate e tagliate la carambola a fettine.

Immergete le fragole, il frutto degli alchechengi, le fette di carambola e i gherigli di noce nello sciroppo di zucchero e fateli caramellare.

Sformate gli stampini su un piatti di servizio e guarnitene uno con una o due fragole e i gherigli di noce, un altro con gli alchechengi, un terzo con la carambola e l'ultimo con il ribes.

Con lo zucchero caramellato rimanente fate dei fili sottilissimi e decorate con essi il piatto.