

## Menu di mare 01

### SPIEDINI DI GAMBERONI IMPACCHETTATI

Ingredienti per 6 persone:

24 gamberoni,  
2 grosse patate,  
1 rametto di rosmarino,  
olio di oliva,  
sale,  
pepe,  
8 pomodorini secchi sott'olio.

Pelate le patate, lavatele bene e tagliatele a fettine sottilissime.

Sgusciate i gamberoni tenendoli attaccati alla coda, privateli del filetto nero intestinale posto sul dorso e avvolgeteli in alcune fettine di patata.

Infilate i gamberoni, tre a tre, su spiedini di legno e cuoceteli in una padella antiaderente con un filo di olio, gli aghi di rosmarino, sale e pepe; toglieteli dalla padella e fateli raffreddare.

Serviteli con i pomodorini secchi ridotti a striscioline.

### CONCHIGLIE CON POLIPO E BROCCOLETTI

Ingredienti per 4 persone:

300 g di conchiglie,  
1 spicchio d'aglio,  
300 g di tentacoli di polipo,  
300 g di broccoli,  
prezzemolo secco,  
olio extravergine d'oliva,  
sale.

Sciacquate i tentacoli di polipo sotto l'acqua corrente, pulendo bene tutte le ventose, poi immergetelo in una pentola di acqua fredda leggermente salata e lasciateli cuocere per almeno mezz'ora dal momento dell'ebollizione.

Scolate i tentacoli, se sono molto randi tagliateli per la lunnzza, e teneteli da parte.

Mondate i broccoli, lavateli e versateli ancora grondanti di acqua in una padella antiaderente, coprite con copercio e lasciateli cuocere per circa 20 minuti riirandoli spesso, quindi salateli, mescolate e aiunetevi i tentacoli di polipo taliati e tenuti da parte.

Mescolate ancora e poi spenete la fiamma.

In una pentola di acqua salata fate bollire la pasta.

Scolatela al dente, unitela al condimento e aggiungetevi un cucchiaino di olio extravergine d'oliva a crudo, mescolate per amalgamare gli ingredienti.

Servite le conchiglie con il polipo e i broccoletti aggiungendo su ciascun piatto una spolverata di prezzemolo tritato.

Volendo potete aiunere anche una spolverata di peperoncino secco piccante.

### FILETTO DI TONNO CON PUREA DI PATATE E SALSA VERDE

Inredienti per 4 persone:

1 kg di patate, pelate e tagliate a metà,  
30 gr di burro,  
1 cucchiaio di olio extra vergine  
4 filetti di tonno,  
80 gr di rucola.

Per la salsa verde:

1/2 tazza di prezzemolo fresco tritato,  
1/4 di tazza di foglie di menta tritata,  
160 ml di olio extra vergine d'oliva,  
50 gr di capperi sott'aceto sgocciolati,  
2 cucchiaini di mostarda di Digione,  
2 cucchiai di succo di limone,  
8 filetti d'acciuga sgocciolati,  
1 spicchio d'aglio tritato.

Fate bollire le patate in abbondante acqua salata, poi scolatele e mettetele in un recipiente contenente olio e burro.

Riducetele ad una purea, usando lo schiaccia patate.

Coprite e lasciate riposare.

Nel frattempo, preparate la salsa verde, unendo tutti gli ingredienti necessari.

Sulla griglia ben calda, fate cuocere il tonno da entrambi i lati.

Dividete la rucola e la purea di patate su ogni piatto, poi posizionate il pesce e condite con la salsa verde.

Servite subito in tavola.

## FROLLA ALL'ARANCIA CON LE ZESTE

Ingredienti per 6 persone:

250 g di farina bianca "00",  
100 g di strutto,  
100 g di zucchero semolato,  
1 uovo freschissimo,  
latte intero.

Per la crema all'arancia:

1 l di latte intero,  
8 tuorli d'uovo,  
250 g di zucchero semolato,  
la buccia di un'arancia grattugiata.

Per la finitura:

1 kg di arance,  
100 g di marmellata d'arance.

Preriscaldate il forno a 180°C.

Impastate tutti gli ingredienti per la frolla, avendo cura di manipolare l'impasto con le mani per non scaldarlo troppo.

Appena è pronto (dovete ottenere un impasto grossolano ma quasi omogeneo), fate una palla e mettetela in frigorifero per un'ora.

Preparate la crema: mettete tutti gli ingredienti in un recipiente di acciaio, mescolateli bene e fateli cuocere a bagnomaria finché non si addensano.

Lasciate raffreddare il tutto e, quindi, passate la crema ottenuta in un setaccio.

Stendete la pasta frolla dello spessore di 1,5 cm circa e imburrate uno stampo per crostate quadrato: foderatelo con la frolla, copritela con un foglio di carta oleata e versatevi sopra una manciata di fagioli secchi.

Cuocetela in forno per 30 minuti.

Poi sfsfornate la torta , eliminate la carta e i fagioli e fatela raffreddare.

Pelate le arance, tenendo la scorza da parte (priva della parte bianca) e tagliatele prima a spicchi e poi a fette; spalmate la crema sulla frolla, aggiungetevi le fette di arancia, spennellatele con la marmellata sciolta in poca acqua calda e completate il tutto con la scorza d'arancia a listarelle.

Servite subito.