

Menu di pesce 02

FARFALLE CON PANNA, SALMONE E PISELLI

Ingredienti per 6 persone:

500 gr di filetti di salmone,
500 gr di farfalle,
600 gr di piselli freschi,
160 gr di panna,
1 cucchiaio di succo di limone,
2 cucchiaini di acqua,
2 cucchiaini di pepe verde,
1 cucchiaio di aneto fresco spezzettato,
150 gr di sedano, pulito, lavato e tagliato a striscioline diagonali,
1/3 di tazza di erba cipollina.

Fate soffriggere il salmone, senza coperchio, in una pentola, poi trasferitelo su un foglio di carta assorbente. Nel frattempo fate cuocere le farfalle in abbondante acqua salata e bollente, aggiungendo i piselli poco prima di scolarle. Unite la panna, il succo, l'acqua, il pepe e l'aneto in una terrina e mescolate bene. Trasferite il salmone in una ciotola e spezzettatelo, usando una forchetta. Unite poi il sedano, l'erba cipollina, il composto alla panna, la pasta e i piselli. Scuotete gentilmente per amalgamare e servite in tavola.

PESCE SPADA MARINATO

Ingredienti per 8 persone:

3 spicchi d'aglio tritati,
1 cucchiaino di cumino in polvere,
1/2 cucchiaino di paprica dolce,
2 cucchiaini di coriandolo fresco spezzettato,
2 cucchiaini di prezzemolo fresco spezzettato,
60 ml di olio extravergine d'oliva,
2 cucchiaini di scorza di limone grattugiata,
60 ml di succo di limone,
8 tranci di pesce spada.

Unite l'aglio, le spezie, il prezzemolo, l'olio, il succo e la scorza in un recipiente ampio e amalgamate. Allontanate una parte della marinata ottenuta e conservatela. Mettete il pesce spada nel recipiente e copritelo con la marinata restante, poi trasferite in un piatto e fate refrigerare per 3 ore. Fate cuocere i filetti in una pentola contenente dell'olio caldo, poi servite il pesce spada in tavola, condito con la marinata.

ASPARAGI E FAGIOLINI AL PROFUMO DI LIMONE

Ingredienti per 4 persone:

500 gr di asparagi,

200 gr di fagiolini,
260 gr di pomodori a pezzetti,
100 gr di cipolla, pulita, lavata e tagliata finemente, 2 spicchi d'aglio tritati, 3 cucchiaini di succo di limone,
1 cucchiaino di aceto di mele.

Tagliate gli asparagi e i fagiolini a striscioline di 6 cm di lunghezza.
Immergete gli asparagi nell'acqua bollente salata e scolateli immediatamente.
Seguite lo stesso procedimento con i fagiolini, poi uniteli agli asparagi, ai pomodori e alla cipolla.
Unite l'aglio, il succo e l'aceto in una terrina.
Lasciate riposare qualche minuto e versate sopra agli asparagi e ai fagiolini.

PAVLOVA

Ingredienti per 6 persone:

4 albumi d'uovo,
1 tazza di zucchero raffinato,
300 ml di crema,
3 tazze di frutta fresca mista, tagliata a pezzetti.

Riscaldare il forno ad una temperatura molto bassa e foderare con la carta forno una teglia imburrata.
In una terrina, battere i bianchi d'uovo per 1 minuto, usando una frusta elettrica ad alta velocità.
Aggiungere gradualmente lo zucchero, circa un cucchiaino per volta.
Continuare a battere, fino a quando lo zucchero si sarà dissolto.
Usando una spatola, eliminare i residui dello zucchero dai bordi della terrina.
Versare il composto sulla teglia precedentemente preparata e formare una palla, del diametro di 20 cm.
Livellare dolcemente la meringa con la spatola e infornare.
Fate cuocere per 1 ora e mezza a temperatura molto bassa, poi spegnere e aprire lo sportello, in modo che la meringa si raffreddi nel forno stesso.
Mettere la crema in un piccolo recipiente e batterla con la frusta elettrica, per renderla ancora più morbida.
Posizionare la meringa capovolta in un vassoio e guarnirla con la crema e con la frutta.

Consiglio:
Per essere certi che lo zucchero si sia sciolto del tutto, prendete una piccola quantità di meringa tra le mani e tastatela con le dita, per individuare eventuali residui.
Per eliminarli, battere ancora la meringa con la frusta elettrica, a velocità elevata.
Gli albumi necessari per la meringa devono essere a temperatura ambiente.
Per far sì che la meringa cresca, separare bene gli albumi dai tuorli e usare una spatola completamente pulita.
Solitamente la Pavlova è preparata con frutti di bosco e frutto della passione, ma potete utilizzare altre varietà di frutta, in base alla preferenza e alla disponibilità stagionale.