

SFORMATINI DI CUSCUS E PESCE SPADA, SPIEDINI DI GAMBERI SU CREMA DI PISELLI, FILETTI DI SALMONE MARINATI E INSALATA DI PERE E CETRIOLI, MOUSSE ESTIVA ALLA LAVANDA

SFORMATINI DI CUSCUS E PESCE SPADA

ingredienti per 4 persone

1 grosso peperone rosso (circa 250g se sono piccoli 2)

1 fetta di pesce spada abbastanza spessa (circa 200g)

120 g cuscus precotto

1 limone

prezzemolo, maggiorana, origano secco, aglio, Tabasco, salsa Worcester, olio evo, sale

Scaldare 110 g di acqua, aggiungere: 50 g di succo di limone, 20 g di olio, un pezzettino di aglio (che poi andrà tolto) sale, qualche goccia di Tabasco e salsa Worcester. Inserire il cuscus e mescolare, coprire e riporre in frigorifero per 2 ore. Tritare un ciuffetto di prezzemolo e uno di maggiorana, unire un pizzichino di origano secco e distribuire il trito sul pesce, coprirlo con la pellicola trasparente e metterlo in frigorifero per 1 ora. Arrostitire sul fuoco il peperone per 20 m, girandolo di tanto in tanto (oppure farlo in forno); pulirlo eliminando pelle e semi, metterlo nel frullatore con 20 g di olio, sale, 30 g di acqua e 20 g di succo di limone, ottenendo una salsa omogenea e liscia. Cuocere la fetta di pesce spada in una padella scaldata con un velo di olio per 2-3m. Poi lasciarla intiepidire e affettarla a mo' di tagliata ricavando 12 fettine; tritare grossolanamente il resto. Rivestire 4 stampini di pellicola trasparente lasciandola debordare un po'; disporre sul fondo di ciascuno 3 fettine di spada. Mescolate il rimanente pesce tritato con il cuscus e distribuite il composto negli stampini. Rimboccatevi sopra la pellicola debordante e poneteli in frigo per almeno 1 ora. Serviteli disposti a piacere su rondelle di pomodoro verde, completando con fettine di ravenello e la salsa al peperone.

SPIEDINI DI GAMBERI SU CREMA DI PISELLI

ingredienti per 4 persone

400 gr di piselli

1 cuore di lattuga

200 gr di patate

1 piccolo porro

brodo vegetale

2 cucchiaini di crema di latte

50 gr di burro

origano

erba cipollina

sale

pepe

8 gamberi

Affettare il porro. Farlo appassire dolcemente in una casseruola con il burro, quindi unirvi i piselli, la patata sbucciata e tagliata a tocchetti e la lattuga. Aggiustare di sale e pepe, far insaporire per qualche minuto, quindi unire il brodo caldo e lasciar cuocere a fuoco lento (circa mezz'ora). Scottate i gamberi in padella con uno spicchio d'aglio e sfumare con un goccio di brandy, toglierli dal fuoco ed infilarli su degli stecchini. Frullare la zuppa di piselli, e servire la vellutata così ottenuta con i gamberi e se volete potete aggiungere dei piccoli crostini di pane.

FILETTI DI SALMONE MARINATI CON INSALATA DI PERE E CETRIOLI

ingredienti per 4 persone

4 tranci di salmone

2 cipollotti piccoli
pepe rosa e pepe verde (se li trovate meglio in salamoia)
zenzero fresco
8 olive verdi
8 ravanelli
2 pere Coscia
1 cetriolo
2 lime

Tagliare a rondelle il verde dei cipollotti, aggiungete il pepe, lo zenzero fresco, il succo dei lime. Mettere i tranci di salmone in una pirofila con la polpa verso l'alto; cospargeteli con la marinata e lasciateli insaporire coperti in frigorifero per almeno 6 ore. Preparate l'insalata poco prima di cuocere il pesce: affettate le pere e i ravanelli; sbucciate e tagliate il cetriolo. Mescolateli con le olive snocciolate e condite l'insalata a piacere. Togliere dal salmone parte della marinata, lasciando pure qualche granello di pepe. Grigliare delicatamente i tranci per circa 3-4' per lato, cuocendoli prima dalla parte della polpa. Salare e servire i tranci con l'insalata.

MOUSSE ESTIVA ALLA LAVANDA

ingredienti per 4 persone

250g latte
2 albumi
30g farina setacciata
60g zucchero
300g panna montata
2 fogli di gelatina
1 mazzetto di lavanda (circa 10/15 fiori con foglie)

Lavare la lavanda e metterla nel latte. Portare a sobbollire. Fare raffreddare bene. Lasciare la lavanda in infusione per almeno 2 ore. Poi filtrare. In una ciotola sbattere gli albumi con lo zucchero, 100gr del latte alla lavanda e la farina (setacciata), cercando di non creare grumi. Portare a bollore il latte restante, versarlo nella ciotola mescolando accuratamente per amalgamare il tutto e riportare sul fuoco fino a nuovo bollore, quando la crema si addensa è pronta. Mettere subito dentro la gelatina, messa precedentemente a bagno in acqua fredda e strizzata per bene. Mescolare molto bene. Lasciare raffreddare la crema con della pellicola a contatto.

Una volta fredda passarla in un frullatore e renderla bella omogenea e liscia. Aggiungervi delicatamente la panna montata. Prendere 4 coppette mettendo magari sul fondo qualche lampone o fragola freschi, dei biscotti sbriciolati o delle lamelle di mandorle e decorare poi a piacere. Se invece volete un risultato più chic, mettete un piccolo fiore di lavanda poggiato sopra ogni coppetta.

TABELLA DI MARCIA

Anche questo menù non richiede molte ore in cucina. Ha però bisogno di tempi lunghi per la marinatura. Molte cose devono essere preparate qualche ora prima, in compenso ci si può avvantaggiare il giorno prima o la mattina, arrivando alla preparazione della cena con pochissime cose da fare. Il giorno prima potete preparare gli sformatini, tirandoli fuori dal frigorifero poco prima di servirli, e, potete fare la crema alla lavanda. Al mattino potete preparare la marinatura e mettere il salmone in frigo. Potete cuocere anche i piselli e conservarli in frigo, idem per il peperone che potete cuocere e sbucciare e conservare in frigo. La sera della cena non vi resta che preparare l'insalata per il salmone e frullare le due creme: il peperone per gli sformatini di couscous; i piselli che vanno prima scaldati un po' e poi frullati (la crema va servita tiepida). Saltate in padella i gamberi e formate gli spiedini. Scottate le fette di salmone e siamo pronti! Buon appetito.