

PESCI

Piatto e tovagliolo
Les-Ottomans,
bicchieri colorati **IVV**.

ARROSTICINI DI PESCE SPADA E HUMMUS DI CANNELLINI

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



Piatti dell'insalata di mare
ISI Milano disponibili
su Artemest, forchetta
Les-Ottomans.

INSALATA DI MARE CON CREMA DI AVOCADO E OLIO AL PREZZEMOLO

LUGLIO 2024 **RICETTARIO**

ARROSTICINI DI PESCE SPADA E HUMMUS DI CANNELLINI

I consigli di Enrico Bartolini:

«Al posto del cetriolo, con i peperoni e il pesce spada abbinerei un ortaggio più delicato come le zucchine trombetta, una varietà ligure dolce e saporita. Starei bene attento poi a tagliare tutte le verdure e il pesce in tocchetti della stessa dimensione. Del pesce spada infine userei la ventresca, più grassa, che cuocendo acquista una consistenza fondente e insaporisce bene le verdure».

Cuoca Sara Tieni

Impegno Medio

Tempo 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

800 g polpa di pesce spada a fette spesse 2 cm
300 g fagioli cannellini lessati
2 peperoni rossi
2 zucchine trombetta
2 cipollotti - aglio
1 limone non trattato
rucola - maggiorana
tahina - paprica dolce
olio extravergine di oliva
sale - aceto di lamponi (o balsamico) - semi di sesamo - pepe bianco

Tenete da parte 3 cucchiari di cannellini. Frullate i rimanenti con il succo del limone, 1 bicchiere di olio, 40 g di tahina e 1 spicchio di aglio. Fate riposare in frigorifero.

Tagliate le fette di pesce spada a cubetti di 2 cm; conditeli con foglie di maggiorana, la scorza grattugiata del limone, un filo di olio, sale e pepe; fate marinare in frigo per 30 minuti.

Mondate i peperoni e tagliate la polpa a quadratini di 2 cm.

Mondate le zucchine e tagliatele in due per il lungo, quindi in mezzes rondelle spesse 5 mm.

Componete gli arrostiti alternando sugli stecchi cubetti di pesce spada, peperone e zucchine.

Preparate una vinaigrette con aceto di lamponi (1 parte), olio (3 parti), semi di sesamo e sale.

Affettate i cipollotti, mescolateli con la rucola; condite con la vinaigrette.

Cuocete gli arrostiti su una griglia arroventata per 2-3 minuti per lato. Serviteli con l'insalata di rucola e cipollotti e l'hummus di cannellini condito con poca paprica e olio e completato con i cannellini tenuti da parte.

INSALATA DI MARE CON CREMA DI AVOCADO E OLIO AL PREZZEMOLO

I consigli di Enrico Bartolini:

«Portate a ebollizione una pentola di acqua salata con 2 rametti di timo e di dragoncello. Spegnete e scottatevi i calamari per 30-40 secondi, poi scolateli. Riportate a bollore, spegnete e ripetete con i gamberi: questa cottura rapida e dolce, unitamente al taglio sottile dei calamari farà sì che l'insalata risulti morbidissima».

Cuoca Sara Foschini

Impegno Medio

Tempo 45 minuti più 1 ora di spurgatura

Senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

1 kg vongole veraci
600 g calamari - 300 g gamberi
200 g fasolari - 200 g pomodorini
200 g olio di oliva extravergine
4 avocado maturi - aglio
1 limone non trattato
1 mazzetto di prezzemolo
sale - pepe

Fate spurgare le vongole per 1 ora in acqua salata. Raccoglietele poi in un tegame velato di olio, copritelo e cuocetele a fiamma viva per qualche minuto. Una volta aperte, filtrate il sugo. Procedete nello stesso modo con i fasolari.

Sgusciate metà delle conchiglie; tenete tutti i frutti di mare nel loro fondo di cottura, precedentemente filtrato, in modo che restino ben idratati.

Pulite i calamari e i gamberi.

Frullate la polpa degli avocado con 100 g di olio, sale, pepe e il succo di ½ limone; coprite e mettete in frigo.

Affettate sottilmente i calamari, tenendo i tentacoli da parte.

Portate a ebollizione una pentola di acqua salata. Spegnete, unite un filo di olio e immergetevi i calamari e i gamberi. Scolateli con una schiumarola dopo 30 secondi; infine salate e pepate.

Lavate e asciugate il prezzemolo; frullatelo con 100 g di olio, il succo di ½ limone, sale e 1 spicchio di aglio sbucciato e privato dell'anima, ottenendo una salsa fluida.

Condite gamberi, molluschi e pomodorini con la salsa.

Distribuite nel piatto la crema di avocado e adagiatevi sopra l'insalata di mare e completate a piacere con poco timo e dragoncello.



Risotto al Prosecco pag. 55

Spaghetti di cetrioli e peperoni pag. 63

Usate lo stesso Prosecco con cui avete mantecato il risotto: vista la presenza della frutta, vi consigliamo un **Extra Dry**, dal gusto morbido. Tra i più interessanti c'è il **Conegliano Valdobbiadene Prosecco Superiore R.D.O. Levante 2023** di Masottina; il suo sapore agrumato ben si accorda anche con i piatti vegetariani a base di verdure estive. **18 euro, masottina.it**

Reginette pecorino, guanciale e spezie pag. 56

Qui serve un **rosso leggero e fragrante**, capace di tenere testa al gusto del guanciale e del pecorino, ma senza appesantire. Va bene il Rosso di Casa Belfi, un vino da agricoltura biodinamica, caratterizzato da profumi freschi e invitanti di frutta e da una bevibilità facile e spensierata. Servitelo sui 14 °C.

12 euro, albinoarmani.com

Scialatielli con friggittelli e cozze pag. 56

Ci piace l'abbinamento con un **rosato di carattere**, come il Rissosa 2023 di Tenuta Campo di Sasso, un mix di cabernet franc e syrah; con i suoi profumi erbacei e speziati richiama i friggittelli, mentre il suo gusto sapido è persistente è perfetto per le cozze.

25 euro, biserno.it

Arrosticini di pesce spada pag. 59

Il pesce spada è valorizzato da un bianco elegante e minerale, come il **Soave San Brizio 2022** di La Cappuccina, una garganega in purezza notevole per l'elegante complessità data dai suoli vulcanici e dall'affinamento in legno.

Servitelo a 12 °C.

28 euro, lacappuccina.it