

primi

Maccheroncini al ragù di orata e verza

Cuoca Daniela Antonioti

Impegno Facile

Tempo 20 minuti più 30 minuti di marinatura

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 350 g maccheroncini o altra pasta corta
- 300 g filetti di orata puliti e spinati
- 100 g verza
- 1 mandarino
- menta – ribes
- olio extravergine di oliva
- sale

Tagliate la verza a filetti sottili, conditela con olio e un pizzico di sale e lasciatela marinare per 30 minuti.

Tritate grossolanamente con il coltello i filetti di orata e profumateli con il succo

e la scorza grattugiata del mandarino; rosolateli in una padella con un velo di olio per 1 minuto.

Lessate la pasta in acqua bollente leggermente salata, scolatela e conditela saltandola nella padella insieme con il pesce.

Servitela completando con la verza, qualche foglia di menta tritata e chicchi di ribes.

Fregola risottata con vitello e verdure verdi

Cuoca Daniela Antonioti

Impegno Facile

Tempo 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

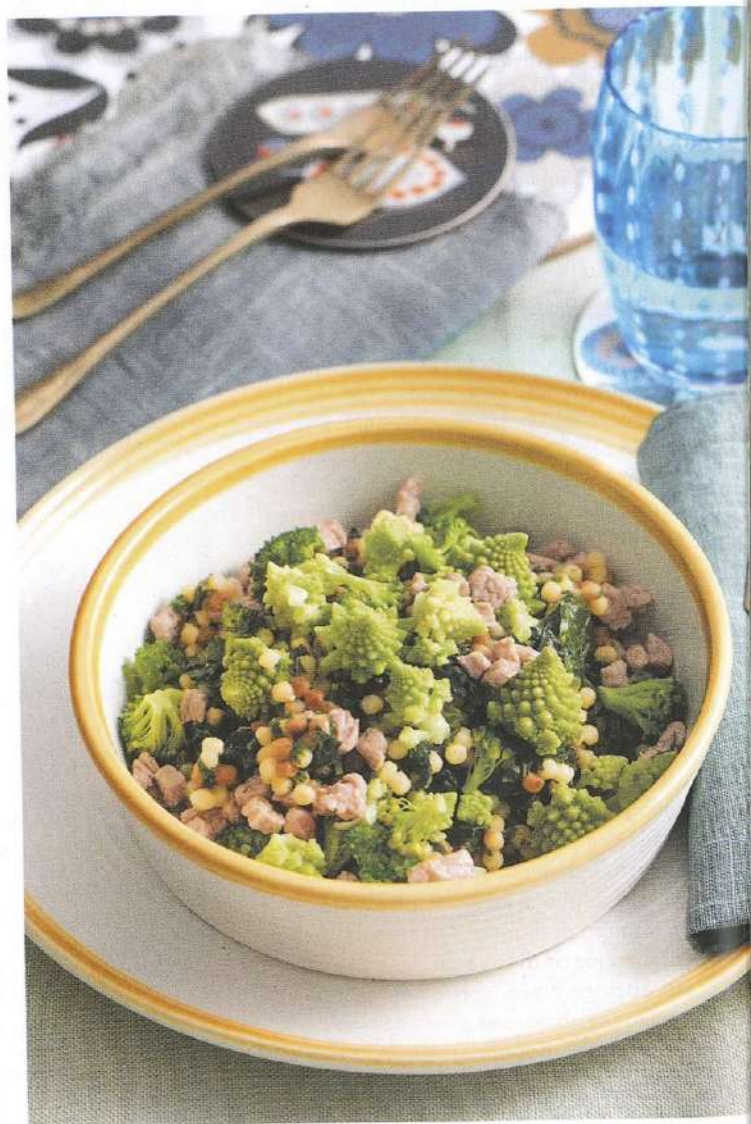
- 200 g fregola media
- 100 g polpa di vitello
- 50 g cimette di broccolo

- 50 g cimette di broccolo romano
- 50 g cime di rapa pulite
- 40 g cavolo nero pulito
- olio extravergine di oliva
- sale

Scottate le cimette dei broccoli in una casseruola di acqua bollente leggermente salata; scolatele con un mestolo forato dopo 3 minuti circa e tenetele da parte. Tuffate la fregola nella stessa acqua e lessatela per 5 minuti circa.

Tagliate a dadini la polpa di vitello e rosolatela in padella con un velo di olio per 3-4 minuti; liberate la padella e nella stessa fate appassire le cime di rapa e il cavolo nero tagliati a pezzetti.

Scolate la fregola, anch'essa con un mestolo forato, e trasferitela nella padella con le cime di rapa e il cavolo nero. Cuocetela per 3-4 minuti, bagnando via via con la sua acqua di cottura come fosse un risotto. Completatela con i dadini di vitello e le cimette dei broccoli.





Piatti delle pappardelle **Bitossi Home**, forchetta iridescente **Mepra**, tovaglia a fiori e piatti della fregola **Zara Home**. Piatto fondo dei maccheroncini e tutti i bicchieri **Zafferano Italia**, piatto piano dei maccheroncini **Richard Ginori 1735**, tovaglietta americana viola e tovaglioli azzurri **Hue Table Stories**, sottopiatto e sottobicchiere a fiori della fregola **Avenida Home**.

Pappardelle integrali, ricotta, carciofi e zucca

Cuoca Daniela Antoniotti

Impegno Medio

Tempo 50 minuti più 1 ora di riposo

Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g farina integrale
 200 g polpa di zucca
 200 g ricotta
 4 uova
 2 carciofi
 finocchietto – limone

aglio – peperoncino
 olio extravergine di oliva
 sale

Impastate le uova con la farina e lavorate il composto fino a ottenere un panetto omogeneo. Lasciatelo riposare in una ciotola coperta con la pellicola per 1 ora.

Mondate i carciofi e tagliateli a fettine, mettendole via via in una ciotola con acqua e poco succo di limone.

Tagliate la zucca a dadini molto piccoli.

Saltate i carciofi e la zucca in una padella con un filo di olio, un pezzetto di peperoncino e uno spicchio di aglio

schiacciato, che poi toglierete.

Lavorate la pasta un quarto alla volta, stendendola in sfoglie sottili; ritagliatevi le pappardelle con una rotella dentellata.

Lessate le pappardelle in acqua bollente salata per 2-3 minuti.

Stemperate intanto la ricotta in una capiente padella con un mestolino di acqua di cottura della pasta.

Scolate le pappardelle con un mestolo forato, direttamente nella padella con la ricotta e finite di cuocerle, mescolando.

Completate con i carciofi, la zucca e un po' di finocchietto tritato.



Triglie allo zenzero

Cuoca Daniela Antoniotti
Impegno Facile
Tempo 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

700 g 8 piccole triglie eviscerate
 12 alchechengi
 1 finocchio
 salsa di soia a basso contenuto di sale
 limone – zenzero fresco
 olio extravergine – sale

Mondate il finocchio, conservando parte delle sue barbine. Affettatelo molto sottilmente con l'affettatrice

o con la mandolina e mettetelo a bagno in acqua fredda.

Squamate le triglie e sciacquatele. Sfregate l'interno del ventre con un pezzettino di zenzero pelato. Appoggiatele su una placca foderata con un foglio di carta da forno leggermente unto di olio. Conditele con un filo di olio, uno spruzzo di salsa di soia e zenzero fresco pelato e grattugiato.

Infornatele a 180 °C per circa 10 minuti.
Frullate intanto gli alchechengi con 4 cucchiaini di olio, il succo di mezzo limone, un pizzico di sale e uno di zenzero grattugiato; filtrate l'emulsione e con essa condite i finocchi, ben sgocciolati.
Servite le triglie con i finocchi, completando con le barbine tritate.

Piatto piano e piattino delle triglie **Richard Ginori 1735**, piatto ovale **La Cartuja**, posate **Mepra**, tovaglietta americana **Zara Home**, tovagliolo **Hue Table Stories**. Piatto della spigola **Bitossi Home**.

Spigola e verdure a vapore con salsa verde

Cuoca Daniela Antoniotti
Impegno Facile
Tempo 40 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

270 g 2 filetti di spigola
 250 g rapa bianca
 170 g zucchini
 150 g puntarelle
 4 ravanelli
 erba cipollina
 prezzemolo
 menta – aceto
 maggiorana
 olio extravergine di oliva

Tagliate in tre tranci ogni filetto di spigola, senza togliere la pelle.
Mondate e tagliate a pezzetti la rapa e la zucchini, poi tornitele dando loro una forma regolare e tondeggiante. Mondate anche le puntarelle e i ravanelli.
Cuocete tutte le verdure a vapore per circa 20 minuti.
Ungete leggermente i filetti di spigola e cuoceteli appoggiandoli sul lato della pelle in una padella calda, appena unta di olio. Voltateli dopo 3 minuti e cuoceteli per altri 2 minuti sul lato della polpa.
Tritate 10 g di foglie di ogni erba, mescolatele e frullatele con 60 g di olio e 10 g di aceto, ottenendo una salsa verde. Distribuitela sul pesce e sulle verdure, e guarnite con foglioline di erbe fresche.

verdure

Piatto dell'insalata di cavolfiore **Richard Ginori 1735**, vassoio **H&M Home**, forchetta iridescente **Mepra**, tovaglia a fiori e piatti del purè di zucca **Zara Home**, sottobicchiere e sottopiatto a fiori **Avenida Home**, bicchieri e coppetta di vetro **Zafferano Italia**, tovaglioli **Hue Table Stories**.

