





## SALMONE alla GRIGLIA

### Ingredienti

- 4 tranci di salmone
- erbe aromatiche fresche q.b.(timo,salvia,maggiorana,erba cipollina,origano in foglioline)
- uno spicchio d'aglio
- 4 cucchiari pan grattato aromatizzato
- olio evo
- sale e pepe q.b.
- Per condire:
- il succo di due limoni
- 50ml di olio evo
- sale e pepe
- Contorno:

- asparagi sbollentati
- insalata iceberg

### Procedimento

1. Lasciare insaporire per un'oretta i tranci di salmone in un filo d'olio d'oliva e nelle erbe aromatizzate tritate fini e aggiungere lo spicchio d'aglio tritato fine
2. Più il salmone rimane nella marinatura più s'insaporirà e s'intenerirà
3. Preparare una griglia o padella per grigliare sul fuoco e farla riscaldare bene
4. Coprire di sale grosso la griglia ed adagiare i tranci di salmone leggermente impanati con il pangrattato aromatizzato (mescolato ad un cucchiaio di parmigiano e a mezzo cucchiaio di origano secco)
5. Lasciar cuocere per  $\frac{3}{4}$  minuti per lato, non troppo altrimenti diventa stopposo
6. Intanto emulsionare con una forchetta il succo dei due limoni e l'olio sbattendo velocemente per qualche minuto, salare e pepare
7. Appena il salmone è cotto servire un trancio per persona adagiando sotto gli asparagi croccanti appena sbollentati, il salmone e sopra l'insalata iceberg
8. Condire con l'emulsione di limone e olio



## INSALATA di SALMONE FAGIOLI e BROCCOLO ROMANO

### Ingredienti

- 1 broccolo romano medio
- 200g di salmone affumicato
- 200g di legumi misti
- 200g di emmental grattugiato
- sale e pepe q.b.
- olio evo

### Procedimento

1. Porre a bagno i legumi misti per 12 ore e cuocerli in acqua salata fino a cottura oppure comprare quelli già pronti in scatola
2. Lessare per 10 minuti il broccolo romano in acqua salata e raffreddarlo in acqua e ghiaccio subito dopo
3. Raffreddare i legumi
4. Prendere i legumi, spezzettare il salmone in striscioline, tagliare il broccolo romano ed unire tutti gli ingredienti.
5. Salare e pepare
6. Aggiungere un filo d'olio e l'emmental
7. Servire con pane raffermo tostato e cubettato



## SALMONE alla PIASTRA

### Ingredienti:

- 4 tranci di salmone
- due cucchiaini di spezie miste (curry,zenzero,cannella,paprika dolce)
- semi di papavero
- un cucchiaino di miele
- un peperoncino piccante
- olio evo
- sale e pepe q.b.

### Procedimento:

1. Tamponare bene i tranci di salmone con l'olio e le spezie e il peperoncino tritato e privato dei semi e far riposare un'oretta in frigo
2. Preparare sul fuoco una piastra e farla riscaldare bene
3. Tirare fuori dal frigo i tranci e massaggiarli ancora per qualche minuto
4. Metterli sulla piastra e farli cuocere non piu' di  $\frac{3}{4}$  minuti per lato
5. Unire un cucchiaino di miele e far sfrigolare appena.
6. Servire con semi di papavero e contorno di funghi saltati in padella



## POT-AU-FEU di MARE

Ingredienti per 4 persone:

- 300g di baccalà
- 300g di rombo
- 300g di pescatrice
- 200g di carote
- 4 funghi champignon grandi
- 2 porri
- 3 coste di sedano
- 4 rametti di prezzemolo
- sale e pepe

Preparazione:

Facile e veloce da preparare, questo piatto oltre ad avere poche calorie e' appagante anche per il palato. Bisogna comporre un brodo con acqua, vino bianco e aceto bianco, una noce di burro e del sale, bollirci le verdure tagliate a bastoncino, per le carote il sedano ed i porri, in quattro per i funghi, tutto per 15 minuti. Aggiungere i pesci sfilettati per bene e continuare la cottura a fuoco basso per 10 minuti. Scolate tutto e servite spolverizzando con prezzemolo fresco.

Abbinare un buon vino bianco.



## INSALATA alla BRESAOLA

Ingredienti per un piatto:

5 fette di bresaola

insalata verde

un pomodoro verde

qualche pezzettino di buon parmigiano

sale e pepe

olio evo

aceto

qualche goccia di limone

Preparazione:

In un piatto stendere le fette di bresaola e unire qualche goccia di limone, a parte in una ciotola condire l'insalata verde con un filo d'olio, sale ed aceto.

Mettere l'insalata sulla bresaola.

Tagliare il pomodoro verde in piccoli pezzetti ed unire sull'insalata.

Un filo d'olio, un po' di pepe macinato fresco.

Unire i pezzetti di parmigiano e servire magari come antipasto oppure come contorno



## ZUPPA di PATATE e SPINACI SAPORITA

### Ingredienti:

- 250g di patate bianche
- 300g di spinaci freschi
- 300ml di brodo vegetale
- mezzo peperone rosso
- mezzo peperone giallo
- due carote
- un cipollotto fresco
- qualche pistillo di zafferano fresco
- origano q.b.
- maggiorana fresca
- olio evo
- sale e pepe q.b.

### Procedimento:

1. Soffriggere in un tegame di terracotta il cipollotto in un filo d'olio
2. Pelare e sciacquare le patate



3. Fare delle julienne con i peperoni e le carote
4. Riscaldare il brodo vegetale aggiungendi i pistilli di zafferano
5. Aggiungere al soffritto le julienne di verdure e farle rosolare qualche minuto
6. Salare e pepare ed aggiungere le patate
7. Dopo qualche secondo riempire il tegame di brodo vegetale e cuocere fino a cottura delle patate
8. Solo alla fine e fuori dal fuoco aggiungeremo gli spinaci tagliuzzati grossolanamente
9. Coprire con il coperchio finche' gli spinaci non appassiscono



## ZUPPA di VERDURE e AVENA

### Ingredienti:

- 3 carote medie
- 1 broccolo verde
- 2 patate grandi
- una costa di sedano
- un pizzico di curcuma
- uno spicchio d'aglio
- mezza cipolla
- un po' di origano
- Per condire due tre cucchiari di avena
- mezzo litro di brodo vegetale
- sale e pepe q.b.
- un filo d'olio
- 

### Procedimento:

1. In un tegame alto mettete a soffriggere uno spicchio d'aglio e la mezza cipolla tritata fine
2. Aggiungere le carote tagliate grosse e salate in modo che si stufferanno e diventeranno morbide

3. Passati cinque minuti aggiungete il brodo e la curcuma e controllate con una forchetta se le carote sono a mezza cottura, allora aggiungete le patate tagliate grosse e la costa di sedano intera
4. Quando le verdure saranno quasi cotte aggiungete il broccolo tagliato grossolanamente e coprite per 5 minuti
5. Aggiustare di sale e pepe ed aggiungere l'origano e controllare la cottura
6. Spegner e far riposare la zuppa per 5 minuti
7. Servire con un paio di cucchiaini di avena ed un filo d'olio



## MERLUZZO e INSALATA di POLPO

### Ingredienti

- Per il pesce impanato:
- 4 filetti di merluzzo
- 3 uova
- farina “00”
- pane grattugiato
- un pizzico di sale e pepe
- un pizzico di origano
- 50g di parmigiano olio per friggere
- Per l’insalata di polipi:
- aceto e olio per condire l’insalata
- 300g di polipetti puliti
- uno spicchio d’aglio
- un pizzico di paprika
- una mela verde

- olio evo
- Chicchi di melograno per guarnire
- sale e pepe q.b.

#### Procedimento:

1. In una padella mettere dell'olio e uno spicchio d'aglio e appena l'aglio e' bello dorato unire i polipetti puliti bene. Spolverare con della paprika dolce o piccante. Salare e pepare
2. Far cuocere per non piu' di cinque minuti. Far raffreddare i polipetti
3. Impanare i filetti di merluzzo passandoli prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto e per ultimo nel pan grattato a cui avrete aggiunto il sale ,il pepe l'origano ed il parmigiano
4. Friggere in olio ben caldo il tempo della doratura da entrambi i lati
5. Porre ad asciugare su carta da cucina
6. Comporre il piatto ponendo un filetto impanato, o due per piatto con affianco i polipi che avrete fatto raffreddare e conditi con striscioline di mela verde ed un'emulsione di olio ed aceto
7. Guarnire con i chicchi di melograno



## CROSTATA di PRUGNE INTEGRALE

### Ingredienti

- 120g di burro
- 200g di farina per dolci
- 100g di farina integrale
- 2 cucchiai di crusca
- 100g di zucchero di canna
- 1 uovo
- 1 cucchiaio di pasta di nocciole
- 1 goccio di aroma di vaniglia
- 1 kg di prugne o susine medie
- 100g di zucchero di canna per la finitura

- 1 tuorlo
- 80g di marmellata di albicocche

### Procedimento

1. Mettere le farine e la crusca e il burro e lo zucchero nel mixer, quando si sarà formata una granella aggiungere l'uovo intero, se vedete che è poco aggiungete anche un tuorlo.
2. Aggiungere la pasta di nocciole e farla amalgamare bene
3. Trasferite l'impasto sulla spianatoia e compattatelo bene avvolgendolo poi nella pellicola e facendolo riposare un'oretta in frigo.
4. Passata l'oretta stendete l'impasto su una teglia da crostata, magari ad espulsione, per circa 1 cm e fate aderire bene i bordi
5. Metteteci sopra della carta da forno premendo leggermente con le dita ai lati in modo che aderirà bene e versateci sopra dei fagioli
6. Fate cuocere per 10 minuti la crostata con i fagioli dentro a 200° e poi tiratela fuori
7. Ungete il fondo della crostata con un tuorlo, questo la sigillerà in modo tale da rimanere asciutta anche se ripiena
8. Cuocere per altri 10 minuti a 180°
9. Tirare fuori il fondo dal forno e porre prima la marmellata, poi le prugne denocciolate e poi cospargere il tutto con lo zucchero di canna
10. Infornare e cuocere per 25 minuti a 180°