

FRIGO WEEKLY 78

SAPORE DI MARE



Tanca

Cuvée Josephine Fortis è uno Champagne bianco fresco, dal colore oro chiaro e dall'aspetto fluido e luminoso con bollicine fini e perlage persistente. Il suo gusto fresco e fruttato e la sua rotondità gli permettono di soddisfare i palati anche più esigenti.



Mangiare è uno dei quattro scopi della vita... quali siano gli altri tre, nessuno lo ha mai saputo.

PROVERBIO CINESE

Vis

Una confettura gourmet con il 75% di frutta interamente italiana. È la novità con cui Vis, l'azienda valtellinese che produce marmellate e confetture di alta qualità, inaugura questo 2022 che segna il suo quarantesimo anno di attività.



CONSIGLIO ECO Smetti di comprare acqua in bottiglie di plastica.

www.alezionedisostenibilita.it

Fish and chips. Oceano o Mediterraneo?



E se a essere fritto fosse un alimento genuino come il pesce fresco?! HAPO, il principale ente promotore dell'acquacoltura greca, propone la sua sfiziosa ricetta: "Fish&Chips di pagro maggiore con salsa tartara e patate".

LA RICETTA

Ingredienti per 4 persone

800g pagro maggiore Fish from Greece
600g di patate a pasta gialla
2 spicchi di aglio
2 rametti di rosmarino
Sale q.b.
Pepe q.b.
Olio EVO q.b.
Olio di girasole q.b.
Per la pastella:
50g farina bianca tipo "00"
25g amido di mais o maizena
¼ cucchiaino di lievito in polvere
1 cucchiaino di paprika affumicata
1 cucchiaino di succo di limone
150ml di birra o soda

Procedimento

Pulire ed eliminare le squame del pagro maggiore partendo dalla coda verso la testa; sciacquare bene il pagro sotto l'acqua corrente fredda e, a questo punto, tagliare il pesce in pezzi di 4-5 cm circa.

Per ottenere delle patate al forno croccanti all'esterno e morbide all'interno, lavare e sbucciare con un pelaverdure le patate e tagliarle in quattro spicchi ciascuna. In una pentola portare a ebollizione abbondante acqua e poi lessare le patate tagliate, trasferirle in una ciotola e condire con gli aromi a piacere, con l'olio extravergine di oliva, sale

e pepe. Preriscaldare il forno in modalità ventilata a 200°, nel mentre predisporre la teglia per la cottura: versare un filo di olio EVO sul fondo, disporre le patate e aggiungere i rametti di rosmarino e i due spicchi di aglio interi, senza sbucciarli. Cuocere le patate in forno per 40 minuti circa fino a che non risulteranno croccanti e dorate, girandole di tanto in tanto per una cottura uniforme.

Per la pastella, unire in una ciotola la farina, l'amido di mais o maizena, un cucchiaino di paprika affumicata e ¼ cucchiaino di lievito in polvere, mescolare. Al mix di polveri aggiungere poi la birra fredda di frigorifero, versarla lentamente e mescolare il tutto con cura e con l'aiuto di una frusta per circa 3-4 minuti, fino a ottenere una pastella omogenea.

Per la frittura: condire i pezzi di pesce con sale e pepe, cospargerli di farina e immergerli immediatamente nella pastella. Far sgocciolare la pastella in eccesso e friggerli, uno per uno, per 3-4 minuti a fuoco medio in abbondante olio di girasole a 160°, senza sovrapporli. Girare e controllare la cottura. Quando il pesce risulterà ben dorato e croccante, rimuoverlo dall'olio e farlo asciugare su carta assorbente mentre si continua con la frittura dei pezzi restanti.

Unire le patate al pesce fritto e regolare di sale solo poco prima di servire, aggiungere una ciotolina di salsa tartara vicino al piatto e servire ben caldo.

BRANZINO



SALMONE

Valorizzare i prodotti locali con un tocco di modernità e innovazione. È l'idea alla base della collaborazione tra Aqua De Mâ, società di acquacoltura che alleva orate e branzini al largo di Lavagna, e lo Chef Paolo Passano, titolare dell'agriturismo La Bilaia, sempre nello stesso Comune ligure.

Protagonista del piatto è il branzino, un pesce con una carne magra e saporita che, grazie al metodo di allevamento di Aqua de Mâ e al movimento del mare ligure, cresce nelle condizioni più vicine a quelle naturali. Il gusto inconfondibile e delicato si presta facilmente alle preparazioni di diversi piatti saporiti e sfiziosi.

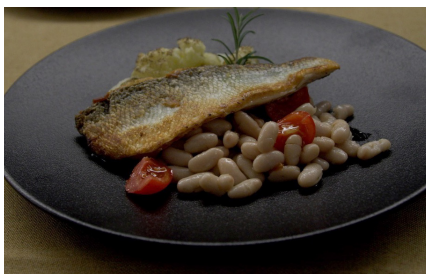
Inoltre, grazie all'alto contenuto di acqua e al basso quantitativo di lipidi, i branzini sono un alimento ad alta digeribilità.

LA RICETTA

Filetto di branzino alla piastra con cavolfiore e fagioli cannellini

Ingredienti

- un filetto di branzino Aqua De Mâ
- 2 cavoli broccoli
- 3 pomodorini
- 10 grammi di fagioli cannellini cotti
- sale q.b.
- olio q.b.
- origano q.b.
- una fogliolina di prezzemolo o un rametto



di rosmarino

Procedimento

Bollire i 2 cavoli in acqua salata e frullarne uno con un po' di acqua di cottura, sale e olio fino ad ottenere una crema; tenere da parte l'altro per decorare il piatto. Bollire i fagioli cannellini, lasciarli raffreddare e condirli con sale, olio e origano insieme ai pomodorini tagliati a metà. Pulire il branzino per ricavarne un filetto con la pelle e privarlo di squame e lisce. Condire il filetto con olio e sale e cuocerlo su una piastra dal lato della pelle per circa 3 minuti e poi per 20 secondi dal lato della carne. A questo punto si può impiattare sistemando prima la crema con sopra il cavolo tenuto da parte e condito con sale e olio e di fianco l'insalata di fagioli cannellini. Adagiare infine il filetto di branzino sulla crema, con la pelle rivolta verso l'alto, e rifinire il piatto con un filo d'olio e una fogliolina di prezzemolo o un rametto di rosmarino. Per il condimento finale si può utilizzare anche un olio aromatizzato, per esempio allo zenzero, che si sposa benissimo con il branzino.

Originari dell'America settentrionale, i pancakes sono piccole e profumate crêpes semplici da preparare ma molto golose. Generalmente sono dolci, accompagnate da sciroppo d'acero, confettura o burro d'arachidi, ma possono essere anche salate... come queste proposte da Gianpaolo Ghilardotti. Selvaggi per natura, i salmoni Red King vivono liberi nelle fredde acque che bagnano l'Alaska dove vengono pescati ad amo uno ad uno dai cosiddetti 'troll', pescherecci attrezzati per il trattamento a bassissima temperatura del pesce appena catturato. Grazie alla pesca con lenza al traino e dotata di ami a ghirlanda i salmoni non subiscono traumi derivanti dal loro dibattersi l'uno contro l'altro, come avviene nelle reti, e questo assicura carni migliori. Non a caso il loro filetto è considerato il più pregiato.

LA RICETTA

Pancakes alla curcuma, salmone selvaggio affumicato e castagne.

Ingredienti (per 4 persone)

- Per la spuma di castagne
- 150 g. Castagne cotte e pelate
 - 150 g. panna montata

Procedimento

Passare le castagne cotte al setaccio e successivamente incorporare la panna montata alla passata di castagne.



Per 8 pancakes

- 100 gr di farina
- 125 ml di latte
- 1 uovo
- 15 gr di burro fuso
- Sale q.b.
- 1 cucchiaino di curcuma
- 1 cucchiaino di lievito per torte salate
- 150 g Salmone selvaggio d'Alaska Red King Fumara affumicato

Procedimento

Amalgamare tutti gli ingredienti in una ciotola di medie dimensioni. Mettere un cucchiaino di composto in una padella calda e lasciare cuocere per circa 30/40 secondi per lato fino ad ottenere dei dischi di circa 10 cm di diametro e spessi circa 5 mm. Impiattare alternando due pancakes con alcune fette di red king affumicato, mettere la spuma di castagne a lato dei pancakes con qualche castagna per decorazione. Per rendere il piatto più armonioso è possibile spalmarne un leggero strato di robiola sui pancakes.