

LE RICETTE ROMANTICHE PER  
SORPRENDERE LA TUA

  
*Dolce metà*  


IN UNA SETTIMANA

**San valentino si avvicina e noi vogliamo  
accompagnarti alla scoperta di alcune ricette  
per rendere indimenticabile la settimana con la  
tua dolce metà.**

*Prendila per la gola,  
una ricetta alla volta*



# HUMMUS DI CECI CON CRUDITÀ



## Ingredienti per 2 persone

- 250 gr di ceci precotti
- Succo di limone
- 25 gr di olio evo
- Aglio (facoltativo)
- Sale e spezie QB

## Procedimento

- Scolate e sciacquate i ceci precotti e trasferiteli in un mixer.
- Versate il succo di limone, l'aglio e l'olio.
- Unire sale e spezie desiderate
- Azionare il mixer e frullare regolando velocità e durata a seconda del risultato desiderato (più liscio o più rustico).
- Al bisogno allungare con dell'acqua per regolare la consistenza

## Il consiglio dello Chef

Servi il tuo Hummus in delle ciotoline accompagnandolo con dei crostini croccanti e delle crudité di verdura come carote, sedano e finocchio.



# ROTOLINI DI ZUCCHINA CON ROBIOLA ED ERBA CIPOLLINA



## Ingredienti per 2 persone

- 4 zucchine
- 100gr formaggio filante
- 100gr robiola
- 40gr parmigiano Reggiano
- Latte, sale e pepe QB

## Procedimento

- Lava le zucchine ed elimina le estremità, poi asciugale con carta assorbente e tagliale a fettine non troppo sottili
- Sbatti le uova con qualche cucchiaino di latte, un pizzico di sale, pepe, noce moscata ed il parmigiano grattugiato
- Scalda una padella con un filo d'olio extravergine d'oliva
- Infarina le fette di zucchine poi passale nell'uovo sbattuto e cuocile nella padella con l'olio già caldo, facendole dorare da entrambi i lati.
- Togli le zucchine dalla padella e mettile su carta assorbente.
- Una volta fredde, farciscile la robiola e il formaggio filante.
- Arrotola le zucchine lasciando il ripieno all'interno. Usa uno stuzzicadente per fermarle.
- Metti le zucchine dentro ad una pirofila o teglia, accendi il forno a 200°C ed una volta caldo inforna a temperatura inferiore per circa 5 minuti, non di più

## Il consiglio dello Chef

Inserisci nell'impasto della menta fresca e dell'erba cipollina per un gusto esplosivo.



# RISOTTO CHAMPAGNE E FRAGOLE



## Ingredienti per 2 persone

- 160 gr riso carnaroli
- 1/2 cipolla
- 50gr di burro
- 250ml di champagne
- 500ml di brodo
- 200gr di fragole
- 2 cucchiaini di parmigiano

## Procedimento

- Preparate un brodo vegetale e tenetelo al caldo.
- Tritate in modo molto sottile la cipolla e fatele imbiondire in un tegame con il burro. Appena si è imbiondita, unite subito il riso e fatelo tostare per circa un minuto rigirandolo di continuo.
- Sfumate il riso con un bicchiere di champagne o di spumante e lasciate che il liquido evapori totalmente.
- Unite circa la metà del brodo e lasciate cuocere il riso a fiamma bassa.
- Aggiungere un pizzico di sale.
- Lavate le fragole senza staccare il picciolo poi dopo averle scolate ed asciugate, staccate il picciolo e tagliate le fragole a pezzetti tenendone 4 intere per decorare il piatto.
- Man mano che evapora, coprire il riso con il brodo
- Pochi minuti prima che il risotto è cotto unire le fragole tagliate a pezzi
- Mantecare il riso con burro, parmigiano e pepe
- Decorare con le fragole preparate in precedenza

## Il consiglio dello Chef

Per un gusto esplosivo, aggiungi metà delle fragole all'inizio e metà alla fine.



# TORRETTA DI ZUCCHINE, MELANZANE E POMODORI



## Ingredienti per 2 persone

- 2 zucchine
- 2 melanzane
- 5 pomodori grandi
- 200gr scamorza
- Sale e basilico QB

## Procedimento

- Lavate melanzane, zucchine e pomodori
- Tagliate le verdure a fette spesse 1 cm
- Tagliate la scamorza a fette
- Arrostiti le fette di melanzana e di zuccina
- Una volta cotte le verdure, create delle torrette alternando una fetta di melanzana, una di pomodoro, una di scamorza ed una di zuccina
- Disponete le torrette su una placca ricoperta di carta forno e passate in forno a 220° per 15/20 minuti

## Il consiglio dello Chef

Per una ricetta più ricca, friggere i dischi di melanzana e di zuccina in abbondante olio di semi.

Nella composizione delle torrette aggiungere delle foglie di menta e di basilico.



# POLPETTE DI VERDURE MISTE



## Ingredienti per 2 persone

- 350gr patate
- 160gr carote
- 160gr piselli cotti
- 150gr zucchine
- 1/2 cipolla
- 100gr parmigiano
- 1 uovo
- aglio (facoltativo)
- Sale, pepe, olio QB

## Procedimento

- Mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua fredda salata e immergetevi le patate dopo averle accuratamente lavate
- Cuocetele per 30-40 minuti, poi pelatele ancora calde, schiacciatele con lo schiacciapatate raccogliendo la purea in una ciotola capiente
- Tritate la cipolla, mondate e tagliate le carote a dadini di mezzo centimetro. Fate la stessa cosa anche con le zucchine, ricavando dei cubetti di mezzo cm.
- Schiacciate l'aglio con la lama di un coltello e tritate finemente il prezzemolo.
- Mettete sul fuoco un tegame capiente, ponetevi l'olio e lo spicchio d'aglio schiacciato.
- Appena l'olio si sarà insaporito versate la cipolla tritata e fatela imbiondire.
- Unire carote, piselli e zucchine e aggiustate di sale e pepe.
- Fate cuocere per 10 minuti
- Nel frattempo aggiungere il formaggio e l'uovo alle patate, aggiustare di sale e pepe ed unire alle verdure
- Aggiungete il prezzemolo e amalgamate il tutto.
- Con le mani create delle palline e friggetele in abbondante olio di semi

## Il consiglio dello Chef

Accompagnare le polpette di verdure con una salsa yogurt arricchita di menta tritata e buccia di limone grattugiata.



# MUFFIN DI CAROTE CON SALSA ALLE FRAGOLE



## Ingredienti per 2 persone

- 375gr di carote crude
- 195gr di farina'00
- 45gr di fecola di patate
- 195gr di zucchero semolato
- 120ml di olio di semi di girasole
- 3 uova
- buccia grattugiata di 1 arancia
- 1 bustina di lievito per dolci
- 1 pizzico di sale
- zucchero a velo per completare

### Per la salsa:

- 250gr di fragole
- 50gr di zucchero semolato
- 2 cucchiaini di succo di limone

## Procedimento

- Pulite le carote, grattando la parte esterna
- Inseritele in un mixer tagliate a pezzettini con buccia d'arancia e olio
- Frullate finché non diventano crema
- Aggiungete le uova alla crema di carote e mescolate con una forchetta
- In una ciotola a parte unite la farina, la fecola, lo zucchero, il pizzico di sale e il lievito setacciato
- Versate il composto nella farina, mescolate fino ad ottenere un composto omogeneo
- Inserite i pirottini in uno stampo per muffin
- Riempite gli stampi fino a pochi millimetri di bordo
- Cuocete in forno ben caldo a 170° per i primi 10 minuti, poi abbassate a 150° e completate cottura per ancora 20 minuti
- Lavate le fragole
- Fate cuocere con zucchero e limone
- Frullate il composto e filtratelo con un colino a maglia fine

## Il consiglio dello Chef

Per un gusto più deciso, farcisci i tuoi muffin con del frosting al formaggio



# TAGLIERE DI AFFETTATI E SALUMI



## Ingredienti per 2 persone

- 100gr olive taggiasche
- 100gr salame felino
- 200gr gorgonzola
- 200gr bocconcini
- 100gr pomodori secchi
- NB. Acquista salumi e formaggi in base alle tue preferenze

## Procedimento

- Scegliere i propri affettati e salumi preferiti, quelli indicati negli ingredienti sono solo esemplificativi
- Servire in accompagnamento con olive taggiasche, pomodori secchi, verdure sott'olio, marmellate e miele

## Il consiglio dello Chef

Per un tagliere più ricco, aggiungi dei crostini croccanti con cipolle caramellate, paté e salse particolari.

Accompagna al tagliere un buon calice di vino rosso o, in alternativa, una bella birra doppio malto dal sapore deciso, in modo da pulire il palato dalla sensazione di grasso del formaggio e dell'affettato.



# TARTARE DI MANZO



## Ingredienti per 2 persone

- 250 gr di scamone battuto a coltello
- 2 tuorli
- 1 cucchiaino di capperi
- 1 cucchiaino di senape
- Sale, olio, pepe QB

## Procedimento

- Per preparare la tartare di manzo, se avete acquistato un pezzo di carne intero, procedete a tagliarlo al coltello
- Tritate anche capperi e olive
- Amalgamate la carne al trito e conditela con olio, sale, pepe e senape
- Aiutandovi con un coppapasta, posto al centro del piatto, disponete una porzione di carne, compattatela e livellatela, creando una leggera conca in cima (servirà a contenere il tuorlo)
- Rompete l'uovo, eliminate l'albume e disponete con cura il tuorlo al centro della tartare e guarnite con l'erba cipollina tritata finemente

## Il consiglio dello Chef

Per rendere unica la tua tartara, servila con delle lamelle di tartufo o in alternativa qualche goccia di olio tartufato e con in accompagnamento una cialda di parmigiano reggiano.



# CREPES SALATE PORCINI, SALSICCIA E PROVOLA



## Ingredienti per 2 persone

- Per le crepes:
- 2 uova
- 125gr farina
- 20gr burro
- 250ml latte
- Sale QB

### Per la farcitura

- 2 salsicce
- 100gr provola
- 500gr porcini
- Aglio (facoltativo)
- Sale QB

## Procedimento

- Fondete il burro e lasciatelo intiepidire
- Sbattete le uova in una ciotola, aggiungete il latte, salate e con una forchetta amalgamate il tutto
- Setacciate la farina nel composto e mescolate fino ad eliminare i grumi
- Unite il burro e lasciare riposare in frigorifero per 30 minuti
- In una padella soffriggere aglio, olio, peperoncino e i funghi precedentemente puliti
- Fare cuocere per 15 minuti
- Mettere i funghi da parte e nella stessa padella cuocere le salsicce private del budello, mischiare con i funghi
- Riscaldare una padella con una noce di burro e cuocere un mestolo di impasto alla volta
- Farcire le crepes con funghi, salsiccia e scamorza a dadini
- Richiudere le crepes a fagotto e passarle in forno a 180° per 15 minuti

## Il consiglio dello Chef

Aggiungere al ripieno delle crepes della besciamella aromatizzata al parmigiano.



# GNOCCHI CON PESTO DI PISTACCHI E SPECK



## Ingredienti per 2 persone

- 250gr gnocchi
- 200 ml besciamella
- 100gr speck
- 50gr pistacchi
- 30gr parmigiano
- 2 cucchiaini olio
- 20 ml acqua
- granella di pistacchi QB

## Procedimento

- Nel boccale del frullatore mettete i pistacchi, il basilico, il parmigiano, l'olio e l'acqua, frullate il tutto e versate il pesto ottenuto in una ciotola
- Versate il pesto di pistacchi nella besciamella (che avrete preparato in precedenza) e mescolate
- Tagliate lo speck a listarelle e fatelo dorare in padella
- In una pentola capiente fate bollire l'acqua per cuocere gli gnocchi
- Calate gli gnocchi e non appena verranno in superficie con una schiumarola, scolateli e metteteli nella padella dove avete fatto dorare lo speck
- Unite la besciamella con il pesto di pistacchi, mescolate ed unite una spolverata di parmigiano e la granella di pistacchi.

## Il consiglio dello Chef

Vuoi un piatto ancora più gustoso? Prepara la besciamella in casa e aromatizzala con la noce moscata



# FILETTO ALLA WELLINGTON CON SALSA AL VINO ROSSO



## Ingredienti per 2 persone

- 500gr filetto manzo
- 1 rotolo pasta sfoglia
- 250gr funghi champignon
- 100gr prosciutto crudo
- 1 tuorlo
- 20gr burro
- Sale e pepe QB

### Per la salsa:

- 250gr frutti di bosco
- 500ml vino rosso
- 200ml brodo di carne
- 50gr burro

## Procedimento

- La prima cosa è massaggiare il filetto con sale e pepe.
- Fatelo rosolare uniformemente su tutti i lati in una padella molto calda insieme all'olio extravergine di oliva e alla noce di burro.
- In questa fase è importante non forare mai la carne in modo che i succhi rimangano al suo interno.
- Quando sarà ben rosolato, trasferite il filetto su un piatto e spennellatelo con la senape.
- Raccogliete i funghi mondati e tagliati a fettine nel mixer.
- Unite sale e pepe e frullateli con filo di extravergine fino a ottenere una crema omogenea.
- Fate asciugare la crema di funghi così ottenuta in una padella antiaderente mescolando spesso. Stendete su un foglio di pellicola alimentare le fette di prosciutto in modo da formare un rettangolo e copritele con la crema di funghi spalmandola con il dorso di un cucchiaio.
- Disponete, infine, il filetto di manzo al centro.
- Aiutandovi con la pellicola avvolgete la carne con i funghi e il prosciutto.
- Coprite con la pellicola e ponete in frigorifero per 15 minuti.
- Trascorso questo tempo prelevate il filetto dal frigo e posizionatelo al centro della pasta sfoglia.
- Coprite il filetto con la pasta e sigillate bene



**continua →**

# FILETTO ALLA WELLINGTON CON SALSA AL VINO ROSSO



## Ingredienti per 2 persone

- 500gr filetto manzo
- 1 rotolo pasta sfoglia
- 250gr funghi champignon
- 100gr prosciutto crudo
- 1 tuorlo
- 20gr burro
- Sale e pepe QB

### Per la salsa:

- 250gr frutti di bosco
- 500ml vino rosso
- 200ml brodo di carne
- 50gr burro

## Procedimento

- Trasferite il filetto su una teglia ricoperta di carta forno.
- Spennellate la pasta sfoglia con il tuorlo sbattuto e, con la punta di un coltellino affilato, praticate delle incisioni perpendicolari. Cuocete nel forno già caldo a 200° per 30 minuti.
- Sfornate, fate riposare il filetto alla Wellington per qualche minuto, quindi tagliate a fette spesse e servite.
- In una casseruola mettete i frutti rossi con lo zucchero e fate cuocere per 10 minuti fino ad avere una salsa, mescolare spesso.
- Tritare l'aglio.
- In una padella con il fondo di cottura mettete l'olio, l'aglio ed il timo.
- Fate rosolare 5 minuti ed unite la farina.
- Salsa di vino rosso e frutti di bosco
- Unite il vino e fate sfumare.
- Infine 4-5 mestoli di brodo.
- Fate ridurre del 40%.
- Setacciare e servite con il filetto

## Il consiglio dello Chef

Servi il filetto in accompagnamento con delle patate novelle o con delle verdure saltate in padella.



# CARRÈ DI AGNELLO CON ANANAS GRIGLIATO E POMODORINI CONFIT



## Ingredienti per 2 persone

- 500gr carrè di agnello
- 20gr burro
- 2 fette ananas
- 100gr pomodorini gialli
- odori misti
- Sale, pepe e olio QB

## Procedimento

- Pulite il carré di agnello e lasciatelo marinare con olio, sale, pepe e odori misti (alloro, rosmarino, salvia)
- Cuocere il carré di agnello in forno a 200° per 35 minuti
- Sciogliete del burro in una padella
- Tagliate un parallelepipedo di ananas, cospargetelo con dello zucchero di canna e passatelo in padella
- Tagliate a metà dei pomodorini, metteteli su una placca da forno e conditeli con sale, olio, zucchero e odori misti
- Fate cuocere i pomodori a 100° per 60 minuti

## Il consiglio dello Chef

Impana il carré con della mollica di pane passata precedentemente in padella con un trito di rosmarino, salvia e timo.



# TIRAMISÙ FRAGOLE E COCCO



## Ingredienti per 2 persone

- 400gr savoiardi
- 500ml panna per dolci
- 200gr mascarpone
- 80gr zucchero a velo vanigliato
- 80gr farina cocco
- 300gr fragole
- 200ml latte di cocco

## Procedimento

- Prendete le fragole, lavatele, pulitele e mettetene 100gr in una ciotola insieme al latte di cocco.
- Fruttate tutto insieme e mettete da parte
- Tagliate a cubetti il resto delle fragole e mettetele in una ciotola insieme ad un paio di cucchiaini di zucchero
- Prendete la panna e montatela, aggiungete il mascarpone poco per volta, lo zucchero a velo vanigliato e la farina di cocco
- Ora preparate il tiramisù
- Ponete sul fondo del bicchiere qualche cucchiaino di crema al cocco e coprite con uno strato di savoiardi bagnati nella composta di fragole
- Aggiungete uno strato di crema, le fragole tagliate a fette
- Alternate uno strato di savoiardi, ad uno di crema ed uno di fragole, fino al completamento del bicchiere
- Ponete il tiramisù in frigo e lasciate rapprendere per 4 ore

## Il consiglio dello Chef

Puoi dare un tono crunchy aggiungendo delle mandorle tostate e delle scaglie di cioccolato fondente.



# POLPETTE TONNO E MELANZANE



## Ingredienti per 2 persone

- 1 melanzana
- 160gr tonno sott'olio
- 40gr parmigiano
- 130gr pangrattato
- 1 uovo
- Sale, pepe e aromi QB

## Procedimento

- Lavate le melanzane ed eliminate le estremità.
- Tagliate a cubetti, metteteli in un piatto, coprite con pellicola trasparente e fate dei buchi con la forchetta.
- Fate andare nel microonde per 2 minuti a 600W.
- Se non avete il microonde fate cuocere in forno a 190°C per circa 20 minuti.
- Mettete le melanzane in un recipiente e frullate con un minipimer.
- Aggiungete il tonno sgocciolato, l'uovo, il pangrattato, gli aromi tritati, il sale ed un pizzico di pepe e di noce moscata.
- Uniformate la massa con le mani, poi delle palline, poggiatele in un piatto e schiacciatele leggermente
- Ora decidete la cottura che preferite.
- Per una cottura light passatele in forno a 190° per 20 minuti, girandole a metà cottura
- Per un sapore più spinto, friggetele in abbondante olio di semi fino a doratura

## Il consiglio dello Chef

Accompagna le tue polpette con una salsa veloce al pomodorino fresco e basilico.



# TARTARE DI SALMONE E AVOCADO



## Ingredienti per 2 persone

- 400 gr salmone fresco
- 3gr zenzero
- 1 avocado
- 10ml aceto di riso
- Sale, pepe e aromi QB

### Se vuoi dare un tocco crunchy aggiungi

- 30gr di mandorle

## Procedimento

- Pulite il salmone da lisce e pelle, tagliatelo prima a fette e poi a cubetti molto piccoli
- Trasferiteli in una ciotolina e condite con sale, pepe, limone e tabasco
- Pelate e poi grattate lo zenzero aggiungendolo al salmone
- Aggiungete anche l'aceto di riso e l'erba cipollina tritata finemente
- Coprite il tutto con pellicola e lasciate riposare per 30 minuti in frigorifero.
- Nel frattempo occupatevi di realizzare la crema di avocado.
- Prendete il frutto, intagliatelo a metà ed eliminate il nocciolo interno
- Incidetene la polpa con un coltellino e scavatela con un cucchiaino per trasferirla all'interno di una ciotolina, quindi spremete il limone e unite il succo ai pezzetti di avocado.
- Condite con sale e pepe e schiacciate con una forchetta
- Tostate le mandorle e iniziate a comporre la vostra tartare
- Con un coppa pasta formate la tartare alternando salmone e crema di avocado
- Decorate con erba cipollina e mandorle

## Il consiglio dello Chef

Se acquistate un salmone che non è stato abbattuto in precedenza, lasciatelo in freezer per 96 ore prima di prepararlo.



# SPAGHETTI ALL'ASTICE



## Ingredienti per 2 persone

- 1 astice
- 200gr linguine
- 1 spicchio d'aglio
- 500gr pomodorini
- 30gr prezzemolo
- 1/2 bicchiere vino bianco
- Sale, peperoncino QB

## Procedimento

- Dividete l'astice a metà, pulendo il suo interno
- In una padella soffriggete aglio, olio, peperoncino, gambi di prezzemolo
- Aggiungete l'astice e fate rosolare
- Sfumate con il vino bianco, levate l'astice dalla padella
- Aggiungete in padella i pomodorini e aggiustate di sale
- Mettete una pentola d'acqua sul fuoco e quando arriva a bollore calate gli spaghetti
- A metà cottura trasferite gli spaghetti nel sugo e risottateli aggiungendo l'acqua di cottura della pasta
- Mantecate con un filo d'olio a crudo, aggiungete il prezzemolo tritato finemente
- Servite gli spaghetti con mezzo astice per persona

## Il consiglio dello Chef

Per dare un tono di freschezza al piatto, aggiungere in mantecatura la buccia grattugiata di mezzo limone.



# LINGUINE ALLO SCOGLIO



## Ingredienti per 2 persone

- 500gr cozze
- 500gr vongole
- 500gr calamari
- 150gr scampi
- 200gr linguine
- 8 pomodorini
- 1 spicchio d'aglio
- 30gr prezzemolo
- 1/2 bicchiere vino bianco
- Sale, peperoncino QB

## Procedimento

- Iniziate pulendo cozze e vongole
- Scaldate l'olio in un tegame capiente e versate i frutti di mare. Coprite con un coperchio fino a quando saranno dischiuse, ci vorranno 3-4 minuti.
- Una volta aperti i frutti di mare, versateli in un recipiente e conservate il liquido di cottura opportunamente filtrato
- Pulite il calamaro e tagliatelo a listarelle. Pulite anche gli scampi.
- Intanto rosolate uno spicchio d'aglio con olio, quando sarà imbrunito versate i calamari insieme ad un pizzico di sale. Cuocete 5 minuti poi sfumate con il vino bianco.
- Lasciate evaporare l'alcol, eliminate l'aglio e aggiungete i pomodorini. Cuocete ancora 5 minuti.
- A questo punto potete iniziare la cottura delle linguine che saranno da scolare molto al dente.
- Aggiungete anche gli scampi al sugo, salate e pepate.



# LINGUINE ALLO SCOGLIO



## Ingredienti per 2 persone

- 500gr cozze
- 500gr vongole
- 500gr calamari
- 150gr scampi
- 200gr linguine
- 8 pomodorini
- 1 spicchio d'aglio
- 30gr prezzemolo
- 1/2 bicchiere vino bianco
- Sale, peperoncino QB

## Procedimento

- Scolate direttamente in padella gli spaghetti, quando mancano 5 minuti al termine della cottura.
- Proseguite la cottura versando al bisogno l'acqua di cottura di cozze e vongole che avete tenuto da parte
- Per ultime aggiungete anche le cozze e le vongole.
- A fine cottura spegnete il fuoco, insaporite con il prezzemolo tritato e mescolate un'ultima volta.
- Servite gli spaghetti allo scoglio ben caldi.

## Il consiglio dello Chef

Dai un tocco fresco ed esotico alla linguina aggiungendo nel soffritto dello zenzero tritato.



# TONNO TATAKI IN CROSTA DI SESAMO



## Ingredienti per 2 persone

- 300gr trancio di tonno
- 5 cucchiaini salsa di soia
- 1/2 cucchiaino zucchero
- 1 spicchio d'aglio
- semi di sesamo e zenzero QB

## Procedimento

- In un recipiente mettete la salsa di soia, l'aglio e lo zenzero schiacciati, lo zucchero e un po' di aceto.
- Amalgamate gli ingredienti, immergetevi il tonno e lasciatelo marinare per un quarto d'ora circa.
- In un mortaio pestate il pepe in grani e le erbe aromatiche, poi tostate i semi di sesamo in padella e conditeli con salsa di soia e sistematelo in un piatto.
- Togliete il filetto di tonno dalla marinatura, spennellatelo con la senape e passatelo nei semi di sesamo facendoli aderire bene.
- Cuocete il tonno su una piastra bollente per pochissimi minuti: dovrà essere dorato e caramellato fuori e crudo dentro.
- Una volta pronto tagliate il tataki di tonno al sesamo a fette di medio spessore, decoratele con erba cipollina tritata e con un filo di salsa di soia, e servitelo con un contorno di verdure a vostra scelta.

## Il consiglio dello Chef

Per donare un effetto più scenico al vostro tataki di tonno potete utilizzare un mix di semi di sesamo bianchi e neri.

Una volta cotto il filetto di tonno potete immergerlo nel ghiaccio, così da bloccare la cottura.



# SALMONE IN CROSTA DI ERBE AROMATICHE



## Ingredienti per 2 persone

- 2 tranci di salmone da circa 180 gr l'uno
- 50gr pangrattato
- 2 cucchiaini d'olio
- sale e pepe q.b.
- erbe aromatiche a scelta
- NB. si consiglia timo, maggiorana, rosmarino

## Procedimento

- Lavate ed asciugate tutte le erbe.
- Tritate in modo molto sottile solo le foglie e gli aghi del rosmarino.
- Mettete il trito ottenuto in una terrina.
- Aggiungete il pangrattato, il sale e il pepe.
- Mescolate il tutto con un cucchiaino.
- Prendete i tranci di salmone ed irrorateli con un filo d'olio.
- Con le mani, distribuite l'olio in tutte le parti.
- Passate i tranci nella panatura da entrambe le parti poi metteteli su di una teglia con carta da forno.
- Distribuite il resto del trito sulla superficie del salmone poi aggiungete un altro filo d'olio.
- Cuocete il salmone in forno a 200° per circa 8-10 minuti.
- Completate la cottura 2-3 minuti in modalità grill.

## Il consiglio dello Chef

Aggiungete alla panatura della buccia di lime grattugiata e della paprika dolce



# CESTINO DI FROLLA CON FRAGOLE E CIOCCOLATO



## Ingredienti per 2 persone

- Per la frolla:
- 100gr zucchero a velo
- 250gr farina
- 100gr burro
- 3gr lievito
- 1 uovo

### Per la crema:

- 5 tuorli
- 300ml latte
- 100 zucchero
- 30gr amido di mais
- 100gr cioccolata

### Per la decorazione:

- 200gr fragole

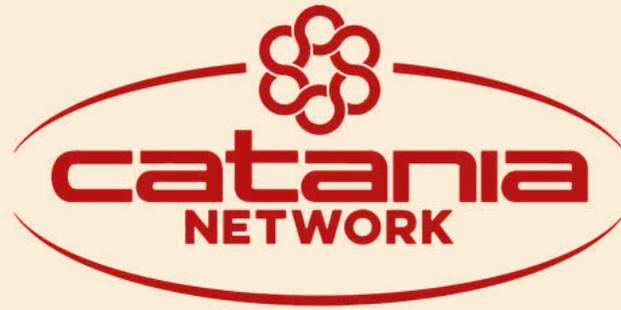
## Procedimento

- In una ciotola amalgamate il burro, i semi del baccello di vaniglia e lo zucchero a velo.
- Aggiungete l'uovo e il sale e mescolare
- Aggiungete il lievito e la farina setacciati
- Amalgamate il tutto e lasciate riposare in frigo per 1 ora.
- Portate ad ebollizione il latte e mettete da parte.
- In una pentola mescolate i tuorli e lo zucchero e montate con una frusta finché non diventa chiaro
- Aggiungete la maizena setacciata e continuate a mescolare fino a che il composto sia amalgamato.
- Aggiungete il latte a filo, mescolando sempre per evitare la formazione di grumi
- Aggiungete il cioccolato tritato e continuate a girare
- Portate il composto sul fuoco e girate fino a quando il cioccolato non sarà perfettamente sciolto e la crema non risulterà lucida
- Stendete la frolla con uno spessore di circa 4mm e imburrate gli stampini
- Foderate gli stampini con la frolla e inserite all'interno la crema
- Infornate a 180° per circa 15 minuti
- Guarnite con delle fragole a fette

## Il consiglio dello Chef

Guarnite con della panna fresca





[www.catanianetwork.com](http://www.catanianetwork.com)