

Il piacere di far da mangiare non sempre significa saper far da mangiare, e altrettanto la voglia di esprimersi in cucina non significa che il prodotto sia un frutto da...cogliere.

La cucina è come una tavolozza da dipingere:tutti possono prendere il pennello in mano, ma pochi dipingono un quadro.

C'è chi , con la scusa di voler apparire, crede che usare la fantasia in cucina sia una caratteristica del cuoco, mentre è una dote : o la si ha o non c'è, certamente non si inventa.

Così l'accostamento di ottimi prodotti preparati singolarmente, una volta mescolati combinano i loro sapori, producendo spesso un risultato negativo al palato.

Ergo...dubitate di chi si professa di essere un cuoco solo perchè sta in cucina a fare da mangiare, e soprattutto di chi professa la fantasia come una caratteristica nel preparare i piatti...

2013

Queste ricette sono state raccolte durante la traversata in barca a vela del Pacifico nel 2013 , a bordo e a terra nei vari paesi che abbiamo attraversato: Colombia, Panama, Ecuador, Polinesia, alcune delle quali sono sicuramente reminiscenze della cucina di casa nostra

Aperitivo caraibico

Succo di canna (da zucchero), Spremuta di mezzo lime, Rhom abbondante, anzi di più,

Ghiaccio secco

Miscelare e servire su bicchiere freddo

Baccala al pesto

Olio, latte, baccala bagnato, patate,sale, pesto

Sbollentare il baccala e togliere le spine. Lessare le patate a fette a meno di metà cottura. Adagiare nella pirofila uno strato di patate, poi baccala, poco pesto, un po' d'olio e via così per tre strati. Alla fine bagnare il tutto con un po' di latte e salare. Passare in forno per 40 minuti circa.

Baccala bagnato

Ingredienti: un bel pezzo di baccala bagnato, 2 filetti di acciuga, 2-3 spicchi di aglio, 2 cipolle abbondante prezzemolo.

Lessare in acqua bollente il baccala per 10 minuti (non di +). Pulirlo e ricavarne la polpa senza ossa, la pelle solo se piace.

In una teglia soffriggere aglio e cipolla e acciuga, quindi aggiungere il baccala, l'aglio ed il prezzemolo, Saltare il tutto delicatamente per non sbriciolare il baccala, aggiustare di sale e peperoncino, eventualmente bagnare con vino bianco

Varianti: prima di aggiungere il baccala si può fare la base anche con i peperoni.

Ulteriore alternativa è con le patate, da lessare a metà cottura a fette (oppure al vapore), ed aggiungere assieme al baccala ed abbondante aglio tritato con prezzemolo, cuocendo a fuoco vivo!!! .Le patate devono risultare quasi arrostiti...

baccalà al forno

1 kg baccalà, 4 spicchi aglio, rametto di rosmarino, 2 bicchieri di vino bianco secco, olio extravergine oliva, sale, pepe

Lavare il baccalà, asciugarlo e tagliarlo a pezzi. Sistemarlo in un recipiente, aggiungrè olio, aglio tritato, rosmarino, 1 bicchiere vino bianco, e mescolare piano. Mettere la pirofila in forno180°, sale e pepe, 50 minuti. Aggiungere il vino bianco e mescolare piano. Servire caldo.

baccalà al forno per 4 persone...

2 bei filetti (600 g circa) di baccalà già ammollato

2 patate piccole (170 g)
poco olio extra vergine di oliva
2 spicchi d'aglio, tritati
4 scalogni, tritati
sale e pepe nero appena macinato
2-3 cucchiaini di succo di limone
prezzemolo tritato
230 ml di latte parzialmente scremato
2 cucchiaini di maizena (amido di mais, o farina di fecola)
pane rustico tostato a fette

mettere a bagno il baccalà per 3 giorni in una grande ciotola cambiando l'acqua almeno per 3 volte. Preriscalda il forno a 180°C e cuoci il baccalà in una pentola coperto con acqua fredda salata e portalo a bollore. Quando inizia a bollire abbassa la fiamma e cuoci per 10 minuti. Spegni e lascialo raffreddare nel liquido mentre nel frattempo cuoci lessi una patata.

Scalda un filo d'olio aggiungi l'aglio e lo scalogno tritati finemente e lasciali cuocere 4 minuti, o fino a quando si sfaldano, aggiungi il latte e la maizena e cuoci per altri 5 minuti in modo che la salsa si rapprenda. Aggiungi poca maizena alla volta per verificare se è abbastanza o troppa. Scola il baccalà e asciugalo con carta assorbente.

Aggiungi la crema di scalogno e latte al baccalà, trasferisci il baccalà in una ciotola ed aggiungi anche la patata schiacciata. Mescola bene fino a quando tutto è ben amalgamato, condisci con sale, pepe e succo di limone e il prezzemolo. Cuoci il baccalà in forno per circa 20 minuti a 180°C fino a quando si sarà formata una bella crosticina

Ceviche di tonno per 8

bisognerebbe avere la possibilità di fare questo piatto avendo a disposizione acqua di mare, in alternativa preparare una bacinella con acqua salata fredda

Un tonnetto da 5 Kg o in mancanza 2 Kg di filetto di tonno.,Una decina di lime o limoni succosi,3 cipolle rosse, 2 peperoni, 2 pomodori, sale, peperoncino

Tagliare a fettine sottili la cipolla e cospargerla di sale abbondante e mescolare (serve a togliere l'acidità e a renderla morbida) .Tagliare a pezzettini il pomodoro togliendo i semi, idem con i peperoni

Affrontare il tonno con decisione per ricavarne 4 filetti che vengono immersi nella bacinella d'acqua salata, oppure immergervi i filetti comperati .

Tagliare i filetti a piccole strisce (uno alla volta, per carità), e poi ricavarne piccoli dadi che vengono messi nel piatto di portata. Mano a mano spremere i limoni direttamente sui dadi di tonno, e mescolare in modo che rimangano sempre a bagno ed assorbano il succo.

Alla fine il tonno sarà marinato (cotto), ed assumerà un colore chiaro.

Lavare bene con acqua dolce le cipolle per togliere il sale, mondarle, ed aggiungerle piano piano al tonno assieme al peperone ed al pomodoro. mescolando bene dolcemente.Regolare eventualmente con sale e peperoncino

Questo piatto ha la particolarità di essere fatto senza condimenti, neppure un filo d'olio, anche se chi non è abituato a questi sapori naturali (ve li propongo con amicizia) può aggiungere un filo d'olio extravergine come.... decorazione.

Accompagnarlo con un bel bicchiere di tokai o durello di Soave

Buon appetito

Crema di avocado: Una ricetta per una crema da antipasto

avocado n°2
aglio 4 spicchi

yogurt naturale bianco 1, meglio se greco
peperoncino
un goccio di limone
sale q.b.

tagliare finemente l'aglio, spolare gli avocado, mettere tutto nel mixer assieme allo yogurt, peperoncino, limone, il sale, e miscelare, aggiustando dove del caso .

Servire spalmando su fette di pane croccante meglio se caldo

Coniglio in fracassea alla ligure

Ingredienti: 1 coniglio, piselli (0,5 Kg, 0,5 Kg di carciofini congelati o freschi), aglio, prezzemolo, pinoli, vino bianco, olio

Tagliare a pezzo il conigli, soffriggere nella casseruola aglio e prezzemolo tritati assieme, scottare il coniglio, aggiungere i pinoli e vino bianco e cuocere per 15'. Aggiungere quindi i carciofi e cuocere per altri 10 minuti. Per ultimi i piselli per ulteriori 10 minuti. Aggiustare di aglio e prezzemolo, eventualmente vino bianco, sale e peperoncino (poco).

Servire con purea di patate o patate lesse spruzzate di prezzemolo fresco. Accompagnare con Pinot grigio o tokai

Dessert di avocado

Avocado, lime, zucchero, gin

Tagliare a metà gli avocado e mettere la polpa in una scodella. Tenere le mezze bucce a parte.

Spremerci il lime ed aggiungerlo alla polpa assieme allo zucchero e mescolare assieme ad un po' di gin.

Servire nella buccia del mezzo avocado ricoprendo la polpa di gin ghiacciato

Dolce di cioccolata alla Zoomax

Ingredienti: 6 cucchiari rasi di buon cioccolato in polvere, 3 cucchiari di zucchero, 1 uovo fresco, 100gr. di burro, 200 gr. di biscotti secchi, un pugno di mandorle, un bicchierino di rhom, un mixer o una terrina di non terracotta o porcellana, mescolo di legno.

Preparare sciolto il burro senza che imbiondisca; preparare mescolati e tritati (ma non molto) i biscotti secchi e le mandorle.

In un unico recipiente (mixer o terrina) mescolare assieme cioccolato e zucchero; aggiungere il burro sciolto e mescolare; aggiungere l'uovo (albume + tuorlo) e mescolare bene amalgamando il tutto; aggiungere i biscotti e le mandorle grattugiate e mescolare bene; aggiungere il rhom e mescolare bene. Comporre il risultato in un piatto e far riposare in frigorifero almeno 3 ore, meglio se di più.

Servire a cucchiaiate, o come vi pare, se preferite con una spruzzata di panna fresca.

Filetto di pesce al forno

Mettere a marinare un filetto di tonno o pesce spada o altro pesce grande, specie se di carne rossa (1 kg almeno) con limone e verdure, per un'oretta

Rosolarlo in una pirofila sulla fiamma con aglio e olio

Mettere in forno caldo a 160° per 20 minuti circa, spruzzando con vino bianco

Servire caldo a fette, meglio se con un contorno di peperoni in agrodolce

Frittata di patate

Dose x 4 persone

4 uova-1 bella patata-cipolla-olio olio exv-latte

Tagliare le patate a fettine e farle rosolare in una teglia dove avevamo soffritto la cipolla, il tutto per mezza cottura

Sbattere le uova in una terrina capiente con mezzo bicchiere di latte, salare e quindi aggiungere le patate a mezza cottura. Lasciare riposare il tutto per mezz'ora almeno, in modo che assorbano l'uovo sbattuto, assaggiare ed eventualmente aggiungere sale o pepe.

Procedere quindi con la cottura della frittata nei due lati, con una bella teglia antiaderente ben unta, con l'accortezza di non lasciarla attaccare ma comunque cucinarla bene.

Fusilli con code di gambero alla tony

Code di gambero, aglio, prezzemolo, zucchine, cipolle, pomodoro, vino bianco

Sbucciare le code, lavarle nel vino bianco e lasciarle a bagno nel vino con aglio e prezzemolo almeno 2 h.

Tritare cipolle, tagliare a pezzettino zucchine- idem per pomodoro solo polpa

Nella pentola con olio saltare le code e sfumare il vino, quindi mettere da parte le code tritandone solo una parte.

Saltare nella pentola le cipolle, aggiungere zucchine, pomodoro le code tritate e cuocere. Alla fine aggiungere le code intere.

Scolare la pasta, quindi sul fondo del piatto di portata mettere aglio e prezzemolo tritati "a crudo", la pasta, il sugo, regolare di peperoncino e servire.

Ottimo....

Insalata di papaia

Ingredienti: papaia appena matura ma con la polpa ancora dura, cipolla rossa

Togliere la buccia e semi alla papaia e tagliarla sottile. Tagliare la cipolla sottile, cospargerla di sale fino, mescolarla bene e poi lavarla ed asciugarla.

Condire assieme papaia e cipolla con olio, sale, lime o limone, eventualmente un po' di peperoncino in polvere.

Come variante si possono aggiungere: fettine di pompelmo, e/o peperone dolce e/o ravanello tagliato sottile

Merluzzo al cuscus

Ingredienti: merluzzo, cipollotto, pomodoro, olive, un po' d'acqua, sale, basilico, zafferano, 1 cucchiaio olio oliva, cuscus

Verdure miste da cucinare

Mandorle bianche

Mettere in una pirofila il merluzzi con gli ingredienti e cucinare a fuoco moderato.

Preparare le verdure in un'altra teglia, cucinarle a fuoco sostenuto per tenerle croccanti

Preparare il cuscus (dose acqua bollente = dose cuscus) con lo zafferano e l'olio

Tostare e tritare le mandorle bianche

Una volta cotto il merluzzo, mescolare assieme (nel piatto caldo /teglia di portata) con le verdure , il cuscus e cospargere con le mandorle tostate

Pasta al sugo ...fantasia di franco

Ingredienti: 1 peperone, pancetta, aglio, olio, ricotta fresca

Tagliare a fettine il peperone e a cubetti la pancetta, saltare in padella la pancetta con olio ed aglio, aggiungere il peperone e cuocere a fiamma alta aggiungendo un po' di vino bianco.

Scolare la pasta, saltarla in padella aggiungendo la ricotta ed il peperoncino fresco.

Servire con grana

Pasta alla pugliese

Ingredienti: peperoni, melanzane, pomodori freschi, pasta (bene le farfalle), buon olio extravergine.

Preparare, singolarmente e separatamente, le tre verdure facendole saltare in padella con poco olio: le melanzane al funghetto (solo aglio prezzemolo) senza semi e passate prima al sale, i peperoni solo con aglio, i pomodori freschi (senza semi) con aglio cipolla basilico.

Scolare la pasta e passarla in una terrina dove preventivamente avete messo le tre verdure calde, mescolare tutto assieme, e servire spruzzando ogni piatto di olio crudo.

Variante: aggiungere sopra ogni piatto mozzarella fresca di bufala a tocchetti; sconsiglio il parmigiano!

Apprezzerete la differenza di questo piatto rispetto ad uno preparato saltando le verdure assieme.

Peperoncino fresco sott'olio

Quando trovo il peperoncino fresco, piccante e saporito, mi piace gustarlo nella sua sostanza, non attraverso l'olio, per cui faccio così:

tritare grossolanamente i peperoncini dopo averli privati del picciolo-

mettere il trito in un vasetto, coprire d'olio d'oliva buono, mantenere sotto il livello dell'olio il trito con una retina da sott'aceti (per evitare che la parte fuori olio prenda la muffa), ed aspettare una settimana prima di usarlo. Il composto lo uso abitualmente, e tendo a terminarlo e non rinnovarlo.

Piuttosto preparo un altro vasetto.

Una variante consiste nel mettere uno spicchio d'aglio intero assieme al pesto, sott'olio, per dare il profumo.

Peperoni alla refola

Peperoni, aglio, mezzo bicchiere di aceto d'uva o di mele (non balsamico), un cucchiaino di zucchero

Tagliare i peperoni a listarelle possibilmente uguali

Scaldare in una casseruola aglio e olio.

Alzare la fiamma, e mettere i peperoni evitando che si attacchino.

A metà cottura aggiungere l'aceto e lo zucchero

Regolare di sale e peperoncino fresco, aspettare che l'aceto evapori

Servirli caldi, è meglio

Questo piatto può servire come base (tenendo i peperoni indietro di cottura) per saltare gamberoni sgusciati o del pesce rosso (per attenuarne il sapore forte) o bianco, per esaltarlo.

Pesto alla camogina (Camogli)

Basilico, pinoli, sale, olio extra vergine d'oliva, ricotta freschissima, e a chi piace grana

Dopo il solito pestaggio del basilico con i pinoli e sale nel mortaio, aggiungere la ricotta e l'olio.

Mescolare per amalgamare.

L'olio deve ricoprire il pesto.

Condire le trenette al dente.

Piadine di mais

Ingredienti: acqua, sale, zucchero, farina di mais, formaggio o carne macinata

Impastare la farina con acqua tiepida, sale e un po' di zucchero fino ad ottenerne una forma simil-pizza.

Aggiungere formaggio a pezzi a piacere oppure carne macinata, ed impastare nuovamente.

Ottenere della piadine da cuocere ai ferri, sulla brace o al forno

Polipo alla galiziana

Un grosso polipo, patate, olio, sale grosso, peperoncino, carota e cipolla.

Lessare il polipo in acqua bollente assieme alla cipolla e carota, eventualmente con mezzo limone o un po' di aceto. Lasciare raffreddare il polipo dentro alla sua acqua per garantirne la morbidezza.

Lessare le patate, tagliarle a fette e adagiarle in una pirofila.

Pulire il polipo dalle ventose sui tentacoli, tagliarlo a fettine ed adagiarle sopra le patate.

Condire con abbondante olio d'oliva extravergine e cospargere di peperoncino.

Servire con vino rosso o con sangria, per chi lo preferisce.

Variante: c'è chi ne fa più strati sulla pirofila, patate e polipo, dipende dai gusti e dallo spessore delle patate....io ne preferisco uno ben farcito

Pollo e risotto al carry (variante)

Un bel pollo di casa, cipolla, sedano, carota, carry, sale, olio, aglio, prezzemolo,

Lessare in pentola a pressione un bel pollo, mettendo con gli odori anche abbondante carry

Disossare il pollo

Filtrare il brodo ottenuto, e tritare le verdure.

Preparare un soffritto con cipolla, aggiungere le verdure tritate e fare la base per il risotto.

Aggiungere il riso, asciugarlo, continuare la cottura utilizzando il brodo al carry.

Non usare parmigiano

Spezzettare il pollo disossato aggiungendo polvere di carry, prezzemolo tritato ed aglio, eventualmente pane grattugiato, olio, farne delle polpette, saltarle nella padella, aggiungendo brodo di carry.

Servire con the alla vaniglia + latte (quello condensato rende di + il sapore)

Pollo al carry con riso

Ingredienti per 5 persone: olio 1 bicchiere, 3 cipolle, 1 mela, 2 spicchi d'aglio, un cucchiaino di farina fiore, 1 dado (o brodo fresco, meglio), carry 1 cucchiaino per persona. Pollo 1 kg. preferibilmente sopracoscia o coscia o petti di pollo, riso basmati.

Tagliare assieme finemente con la mezzaluna le cipolle, l'aglio (senza il cuore) e la mela, a formare un unico impasto.

In una casseruola scaldare l'olio d'oliva, aggiungere l'impasto ed imbiondirlo, aggiungere il brodo mescolando bene, aggiungere il carry e la farina fino a formare una salsa morbida.

Far sobbollire lentamente per 10 minuti

Preparare il pollo togliendo la pelle e facendone pezzettoni. Inserirli nella casseruola con la salsa e lasciare cuocere il tempo necessario (normalmente 30'). Eventualmente aggiungere brodo.

NB: deve rimanere una salsa morbida abbondante per condire il riso.

Servire con riso basmati che verrà condito con il sugo al carry.

VARIANTE: a fine cottura del pollo passare il contenuto della casseruola in una teglia di terracotta, già calda, aggiungere il riso al dente, amalgamare il tutto e passare la teglia al forno (solo grill, molto caldo) per qualche minuto, tanto da abbrustolire la superficie del contenuto.

Polpette di pesce

Ingredienti: filetti di pesce, patate schiacciate, erba cipollina, scorzetta di limone, succo di limone, sale, pepe, Pane grattugiato, zafferano

Mescolare assieme gli ingredienti e farne delle polpette, eventualmente aggiungendo un po' d'olio per amalgamare

Passare le polpette nel pane grattugiato mescolato allo zafferano

Mettere in forno a 200° per 12' e passare a grill per 2'

Risotto con la verza rossa.

Tritare finemente la verza rossa, cucinarla (a vapore o lessarla) e quindi saltarla in padella con olio extravergine, abbondante cipolla, 2 spicchi d'aglio, peperoncino

Aggiungere il riso, dado, e cucinare a fuoco vivace con del brodo (poco poco) ed usare invece un buon vino rosso da aggiungere piano piano.

Servire con abbondante formaggio grana.

Risulterà un risotto di colore violaceo, di sapore ...avvinazzato...comunque simpatico

Risotto alla veneta

Ingredienti: riso 400 gr., 4 fegatini di pollo completi (durello-cuore-fegato), 1 cipolla, prezzemolo, 2/3 foglie salvia, brodo q.b.,olio ex.v., parmigiano + pecorino grattugiato

Tritare la cipolla e farla ammorbidire con olio e salvia. Unire i fegatini tagliati a pezzetti e farli rosolare. Versare il riso ed iniziare la cottura con il brodo. A fine cottura (riso al dente) spegnere, aggiungere il prezzemolo tritato, e a chi piace il parmigiano è/o pecorino.

Risotto alla refola

Ingredienti: un salamino piccante, aglio e cipolla, una scatola di fagioli neri di spagna o borlotti, vino bianco un bicchiere, brodo di dado, eventualmente grana e peperoncino , riso violone nano

Fare il soffritto e saltare il salamino tagliato a tocchetti. Procedere con il risotto, tirandolo bene ed aggiungendo un po' del vino bianco. A quasi fine cottura aggiungere i fagioli sgocciolati, il resto del vino, e lasciare riposare. Deve risultare un risotto morbido, leggermente piccante, e a piacere aggiungere peperoncino e formaggio grana.

Accompagnarlo con un vino rosso "rotondo", magari un cabernet svigno

Risotto con lenticchie

Ingredienti: riso 300 gr., lenticchie piccole 100 gr., 2 carote, 1 cipolla, zafferano, brodo, olio ex.v., sale, pepe, rosmarino

Mettere le lenticchie in ammollo 12 ore. Diluire lo zafferano nel brodo. Fare a pezzetti le carote e la cipolla e rosolarle con olio. Unire le lenticchie scolate, il brodo e cuocere le lenticchie per 45 min., poi aggiungere il riso e cuocerlo, eventualmente aggiungendo brodo e zafferano.

Lasciare riposare 5 minuti, cospargere con il rosmarino e servire. Non andrebbe il parmigiano...

rostin

Un bel pezzo di sottofiletto o di fesa di manzo

Sedano, carota, cipolla alloro, rosmarino, salvia, timo, ginepro, peperoncino,

Una bottiglia di vino rosso

Pulire la carne dal grasso in eccedenza e metterla a bagno nel vino per almeno 12 ore in una pirofila con tutti gli odori tagliuzzati

Togliere la carne dall'ammollo,asciugarla, rosolarla in una casseruola con 3 spicchi d'aglio.

Aggiungere tutte le verdure precedentemente usate, sale, e mettere la pirofila in forno a 150° con un fondo di vino nuovo. Controllare la cottura e solo alla fine alzare la temperatura a 200° per la rosolatura finale

Salsina per condimenti del pesce

Yogurt, erba cipollina, maionese, succo di limone

Mettere in emulsione tutto assieme, ed aggiungere un filo d'olio durante l'emulsione stessa

Sardine alla ...piastra

Per questo semplice modo di cucinare in casa (per non dover accendere il grill all'esterno) è sufficiente usare la bisticchiera in ghisa da utilizzare sopra il fornello, ben ben calda.

Pulire le sardine, o sgombretti di piccole dimensioni, togliere le squame, testa ed interiora.

Far scolare e passare il pesce nel pan grattugiato, per evitare che si attacchi sulla piastra.

Stendere il pesce sul grill caldo un paio di minuti, girare il pesce, ed eventualmente passare sulla parte cotta un pennello da cucina intinto in olio profumato con spezie o origano.

Servire con una spruzzata di sale.

Ottimo, veloce ed economico piatto.,

Seppie al forno

Lasciare a bagno le seppie nel vino bianco con aglio e prezzemolo.
Cuocere al forno a sul grill

Spaghetti aio-oio-ino

La caratteristica del mio piatto è che faccio tutto a crudo, per cui sappiatevi regolare: è da uomini forti ad amanti del brivido.

Ingredienti: aglio crudo almeno 1 grosso spicchio a testa; il peperoncino fresco abbondante sott'olio preparato secondo la mia ricetta, prezzemolo, olio extravergine d'oliva, trenette o spaghetti.

Tagliare finemente l'aglio e tritarlo, idem con il prezzemolo.

Scaldare i piatti di portata e la terrina (piccolo trucco: scolare la pasta sopra i piatti...)

Preparare l'aglio tritato ed il peperoncino in una terrina, e versarci dentro appena pronta la pasta al dente. Aggiungere olio crudo, mescolare bene il tutto, eventualmente aggiustare di peperoncino con il suo olio. Servire nei piatti caldi con una spruzzata di prezzemolo.

Qualcuno ci aggiunge anche il formaggio grana: io no!.

Variante: scaldare (praticamente biscottare) in una padella del pane già grattugiato e cospargerlo sul piatto al posto del prezzemolo....

Suscimi alla “vigliacca”

Tonno crudo fresco (o altro pesce crudo fresco), soia, senape (o cren o vasavi), carote grattugiate
Tagliare il tonno a fettine, e servirlo su un letto di carote . Intingere il tonno nella soia e profumarlo con la senape (o il cren o il vasavi) .

È detto alla vigliacca perché ne mangi a sazietà, alle Marchesi te ne danno sul piatto un grosso pezzo tagliato dal tonno appena pescato e pulito, lo si taglia a piacere, lo si intinge a piacere, accompagnato con un buon vino rosso.

Tonno ai ferri con ananas

Un ananas intero

Un bel filetto di tonno fresco

Passare un ananas sulla brace, facendo rosolare la scorza assieme al tonno fresco.

Tagliare la buccia esterna ed affettarlo, magari ogni fetta in 3 parti

Su ogni pezzo di ananas adagiare un pezzo di tonno appena scottato ai ferri

Servire caldo

Con pinot grigio o del tokai

Tortino con alici

Aglio, prezzemolo, alici, patate, pane grattugiato, farina da polenta, olio, pomodori

Fare un impasto con aglio, prezzemolo, pane grattugiato e farina da polenta (rapporto 1 – 4), olio.

Fare a strati: patate tagliate sottili, impasto, pomodoro, alici e via così....

Alla fine spargere pane grattugiato e passare in forno per 40 minuti

Il the come buon sostitutivo del vino o altro

Suggerisco, specialmente d'estate, di provare il the nero alla vaniglia, con un po' di latte intero, senza zucchero. Dosi le solite, un cucchiaino per persona, latte a discrezione

È ottimo, specie accompagnando vivande piccanti.

2012

Queste ricette sono state raccolte durante la crociera 2012, in egeo, attingendo dalla mia memoria, dagli amici di bordo e dalla cucina greca.

Calamari al pomodoro

Ingredienti: calamari (500 gr a persone perché puliti e cotti calano oltre il 50%), aglio, olio extravergine, vino bianco, fettina di limone, pomodori (freschi o in barattolo).

Pulire bene i calamari e tagliarli a pezzi uguali.

In una casseruola imbiondire l'aglio con l'olio, e saltarvi i calamari a fuoco brillante.

Aggiungere un bicchiere di vino bianco e farlo consumare.

Aggiungere sale, pomodori, una fettina di limone a pezzettini, coprire e cuocere per una mezz'oretta.

Servire con cuscus o riso basmati o fare zappetta con crostini di pane saltato in padella.

Calamari in bianco

Ingredienti: calamari (500 gr a persone perché puliti e cotti calano oltre il 50%), aglio, olio extravergine, vino bianco, fettina di limone, salsa di soia, peperoncino.

Ricetta sostanzialmente come la precedente, senza il pomodoro, ma preparata in una padella magari a bordi rialzati

Durante la cottura tenere in movimento il prodotto in cottura per evitare che si attacchi, eventualmente aggiungere vino.

A fine cottura il calamaro risulta quasi abbrustolito e croccante, a differenza della ricetta precedente dove rimane morbido nel sugo.

Servire con peperoni a pezzi cotti/saltati in padella con aglio e olio

Fagioli in salsa appetitosa

Ingredienti: fagioli, aglio, cipolla, pasta d'acciughe BALENA, peperoncino, olio extravergine d'oliva, un pizzico di odori freschi sminuzzati (rosmarino e salvia), un po' di aceto di vino

Sgocciolare un vasetto/barattolo di fagioli e passarli velocemente sotto l'acqua fresca

Sminuzzare o schiacciare uno spicchio di aglio fresco

Tagliare a fettine sottili mezza cipolla o di più, se piace

Mettere in una ciotola i fagioli, aggiungere la cipolla, l'aglio, gli odori, un cucchiaino abbondante di pasta d'acciuga Balena (rigorosamente balena), olio, peperoncino, sale, aceto.

Mescolare, far riposare 10 minuti e..buon appetito

mousse di acciughe allo scoglio, su suggerimento di Renzo

una manciata di semi di finocchio (possibilmente selvatico, altrimenti quello normale) tritati abbondante acciughe tritata (o pasta di acciughe Balena, questo lo dico io...)

olio di oliva

peperoncino

sale

amalgamare il tutto, far riposare 30 minuti, e poi stendere a piacere su crostini di pane

Pasta con i peperoni

In Grecia i peperoni verdi sono una costante, per cui non possono mancare come condimento della pasta.

pulire i peperoni (almeno 2 a testa) togliendo i semi e le pellicine, quindi tagliarli a pezzi.

In una casseruola ampia saltare due/tre spicchi di aglio nell'olio, aggiungere i peperoni a pezzi, sale e peperoncino, e lasciare cucinare a fuoco vispo.

A parte preparare la pasta, bene le farfalle, lasciandole molto al dente.

Sgocciolare la pasta, aggiungerla nella casseruola, saltarla a fuoco alto.

Servirla nel piatto con sopra una fettina di feta fresca

Pasta con le melanzane alla greca

Ingredienti: melanzane (1 a testa), 1 grosso pomodoro maturo fresco, aglio, peperoncino, feta, olio extravergine

Tagliare a fette per lungo le melanzane, togliere i semi, tagliare a pezzetti le fettine ottenute, metterle in una zuppiera, e cospargere di sale abbondante e rimescolarle.

Lasciare le melanzane venti minuti a perdere l'amaro, e risciacquarle molto velocemente sotto l'acqua fresca.

Quindi strizzarle con morbidezza ed asciugarle bene con un asciugamano o con la carta da cucina.

In una casseruola saltare nell'olio due spicchi di aglio

Aggiungere le melanzane asciutte ed insaporirle con mezzo bicchiere di vino bianco secco

Aggiungere il pomodoro a pezzi e cucinare mescolando a fuoco alto .

A parte preparare la pasta, bene le penne grosse, lasciandola al dente

Sgocciolare la pasta, aggiungerla nella casseruola, aggiungere almeno mezzo etto di feta per persona

Accompagnarla con vino bianco secco di creta

ragù con peperoni e cuscus.

Ingredienti: 1 kg di carne macinata magra, un Kg di peperoni, un pomodoro, 3 spicchi d'aglio, cipolla, aromi abbondanti di casa, un dado, vino bianco, acqua, sale e peperoncino.

Amalgamare con la carne macinata cruda una manciata di odori di orto secchi (i mei soliti...) e lasciare insaporire per un'oretta o più.

Pulire e fare a pezzi i peperoni. In una casseruola rosolare con olio l'aglio e cipolla, mettere la carne macinata con gli odori e saltare a fuoco alto. Aggiungere vino bianco ed evaporare.

Aggiungere i peperoni a pezzi, il pomodoro, acqua, sale e peperoncino.

Amalgamare bene, quindi coprire d'acqua ed aggiungere un dado knorr lusso.

Portare ad ebollizione a poi lasciare sobbollire per almeno 90 minuti.

Io lo presento in tavola con il cuscus: proteine e carboidrati leggeri.

In alternativa con riso basmati.

Buon appetito

salsa appetitosa

una manciata di capperi

abbondante pasta di acciughe Balena

maionese Calvè

una spruzzata di limone

amalgamare il tutto

stendere a piacere su crostini di pane o meglio intingervi fiori di cavolfiore o filetti di carote o peperone .

ottimo per pinzimonio

e già che ci sono vi propongo una ricetta ...introvabile, per gli amanti dell'aglio

Salsa alla marettimara

Una testa d'aglio, Sale grosso ,1 kg di pomodori/polpa senza pelle e senza semi e senza acqua ,Una bella manciata di mandorle dolci sbucciate, Alcune mandorle amare (quasi introvabili), Basilico

fresco, almeno 100 foglie o più, Un goccio di latte, Pecorino e grana grattugiati assieme, abbondante, almeno 250gr., Olio extravergine d'oliva in abbondanza.

In un mortaio mettere il basilico assieme alle mandorle e all'aglio con il sale grosso e batterlo fino a sminuzzare ed amalgamare il tutto. Eventualmente aggiungere un goccio di latte freddo per ottenere un impasto morbido.

Nel mortaio mettere i pomodori, batterli, ed amalgamare il tutto.

Se il mortaio non è abbastanza grande mettere l'impasto in una terrina di cotto e poi battere i pomodori nel mortaio da soli.

Amalgamare il tutto, aggiungere olio, sale il formaggio grattugiato ed eventualmente un pizzico di peperoncino,

mescolare ben bene aggiungendo olio fino a che questo galleggia,

Coprire e lasciare riposare almeno 30 minuti.

Da usare per condire preferibilmente le trenette

Sgombro alla cipolla di tropea

È un piatto semplicissimo, veloce ed appetitoso.

Ingredienti: sgombro sott'olio: guai se non è di ottima marca, cipolla grossa di tropea, sale, peperoncino, olio d'oliva extravergine, limone.

Si stendono i filetti di sgombro su un piatto, sgocciolati dall'olio

Si taglia sottile la cipolla di tropea e la si stende allegramente sopra lo sgombro

Si aggiunge sale, peperoncino olio e limone

Voilà, fatto e servito

Ottimo accompagnato con carote tritate

Stinco di maiale

Ingredienti: vino rosso un bicchiere, Ginepro 6 bacche Rosmarino 1 rametto Olio di oliva extravergine 6 cucchiari Sedano 2 gambi Carote 2 medie Carne di suino stinco affumicato 1,2 kg

Preparazione

Mettete lo stinco a rosolare in un tegame non troppo largo, assieme a 3 cucchiari di olio; quando lo stinco sarà ben rosolato, toglietelo dal fuoco e tenetelo al caldo. Intanto preparate le verdure che vi serviranno per il soffritto.

Tritate finemente aglio, cipolla, sedano e carota in un mixer, e mettete ad appassire il trito così ottenuto in un altro tegame (sempre non troppo largo) assieme alle bacche di ginepro schiacciate e tritate e ai rametti di rosmarino e mirto. Unite lo stinco, lasciatelo rosolare per qualche minuto).

Aggiungete quindi il vino rosso. Lasciare cuocere per cinque minuti, rigirandolo e poi aggiungete circa 700 ml di acqua calda: considerate che il livello dell'acqua deve arrivare a coprire all'incirca la metà dell'altezza dello stinco). Coprite con un coperchio e lasciate bollire a fuoco basso per circa 3 ore o comunque fino a che lo stinco non risulterà molto tenero (9). Prima della fine della cottura aggiungete di sale.

Tonno con piselli

Ingredienti: aglio, olio, peperoncino, piselli congelati, tonno fresco (e bianco) a pezzettoni, vino bianco secco (assolutamente!).

Abbronzare l'aglio in tre cucchiari di olio d'oliva con il peperoncino, aggiungere i piselli senza farli arrabbiare, salarli, appoggiare i pezzettoni di tonno precedentemente tagliati (se possibile senza che tocchino l'acqua dolce...), alzare la fiamma, sale, vino bianco secco un bicchiere, coprire e lasciare due minuti. Saltarli almeno 2 volte eservirli.

Noi abbiamo accompagnato il piatto con il riso basmati, con l'aggiunta di un po' di olio d'oliva crudo e a posteriori è risultata la scelta migliore.

Buon appetito

Zuppetta di pesce con rimanenze di pesca

Pulire il pesce possibilmente in acqua di mare e tagliarlo a pezzettoni da porzione.

Preparare un sugo di pomodoro con aglio, peperoncino e cipolla ed eventualmente aggiunta di un po' di acqua.

Quando il sugo è pronto aggiungere prima il pesce con mezzo bicchiere di vino e, a seconda della grossezza dei pezzi, poi i crostacei

Pochi minuti ed è pronto.

Attenzione: il tutto deve rimanere un po' brodoso per potere fare la zuppetta.

Servire con pane vecchio tagliato a dadi, profumati con olio di oliva ed aromi secchi di orto, sale e peperoncino, quindi abbrustolito in una casseruola con olio ed uno spicchio di aglio.

Zuppa di alici con cuscus

Pulire le alici e diliscarle (dose: mezzo chilo a testa, che si riduce a metà una volta pulite).

Mettere in una casseruola olio, aglio e cipolla, rosolare, aggiungere 1 scatola di pomodoro a pezzettoni (io uso de Rica) ed un paio di grossi pomodori freschi maturi a pezzi.

Aggiungere un po' d'acqua, sale, peperoncino, due foglie di alloro sbriciolato, e se si hanno un po' di spezie di orto (rosmarino, timo, salvia).

Lasciare sobbollire mezz'oretta e poi mettere le alici, aggiungere mezzo bicchiere di vino secco, e lasciare cucinare per 7/10 minuti.

Assaggiare e sistemare di sale

Cuscus: 80/100 gr. per persona. io uso quello precotto

Acqua 70 ml circa per dose

Far bollire l'acqua, aggiungere sale ed un cucchiaino d'olio.

Mettere il cuscus in una terrina, aggiungere l'acqua, coprire per 5 minuti. L'acqua viene subito assorbita, e nel caso l'impasto risultasse troppo secco aggiungere ancora acqua calda, che comunque verrà assorbita tutta.

A tavola servire il cuscus in un piatto (io uso piatto fondo) ed aggiungere le alici con il sugo.

È un piatto che si presenta morbido al palato, in sintonia con le caratteristiche organolettiche del cuscus e la carne morbida delle alici.

tonno alla polinesiana:

tagliare il tonno a dadi e metterlo a marinare 20 minuti nel limone, meglio nel lime.

Preparare cipolla, peperone, pomodoro (rapporto 2 a 5 rispetto alla quantità di tonno) peperoncino (meglio se fresco e macerato in un vasetto di olio), olio extravergine, latte di cocco, sale..

Togliere i pezzi di tonno dal limone e messi nel piatto di portata sgocciolati.

Aggiungere la verdura tagliata a fettine sottili, peperoncino e condire con olio e sale .

Aggiungere il latte di cocco in abbondanza e ri-condire il tutto.

Accompagnato da un vino rosso "rotondo" o da un bianco profumato, magari delle 5 terre, che faccia ricordare mari lontani, potreste divertirvi con questo piatto.

L'importante è che il tonno sia tagliato a pezzi non piccoli, da mettere comunque in bocca interi, dove si sciolgono eccitando tutte le papille gustative del palato.....

Buon appetito.